明治二十二年二月二十八日內務省許可（毎月一回發行）

大正二年十一月二十日發行

婦人衛生雜誌

第二百八十號

婦人衛生雜誌
第二百八十八號目次

稟告

來十二月の本會例會は都合に依り特に休會致すことに相成候間左様御了承被下度候也

大正二年十一月

私立大日本婦人衛生會

國家醫學會雜誌（臨時増刊）

明治記念 社會醫事問題

定價金五拾錢
郵税不要
著金次第發送

明治天皇祭に當り此記念號を發行せる所以は、明治四十四年二月十一日の紀元の佳節を以て煥發あらせられたる施藥救療の優詔に感激して本會は先帝陛下無窮の洪恩を追憶し奉り、聊か御聖旨に副ひ奉らん爲めの微意に出たるものなり。

▲内容目次▼

●其他各醫師會の回答及彙報

發行所　東京市本郷區本富士町一番地
國家醫學會
電話下谷四四三番
振替口座三五〇〇番

講演

米の話

醫學博士　遠山椿吉

今日はお米の話を致さうと思ひます、毎度ながら吾吾の申上ぐる話は兎角學問上に亙ることが多くございまして、一般の方には趣味もなく、面白くないのでございますが、お米と申せば少くとも吾々日本人の命の親でありまして、他の牛肉や大根と云ふやうな物と異つて年中如何なる時でも之を口にしないことのないのであります。日本の人は之に依つて命を繋ぎ之に由つて壽命を保つて居るのでありますから實に大切此上もないものであらうと思ひます。であるから此研究は日本人の一家庭で申したならば家庭の健康、一國で申せば國の力と云ふものに莫大の關係を及ぼすのです。斯ふ言ふ所から私は多年調べて居る事がございまして、詳しい話はどうせ無用だらうと考へますから今日は大要を摘んでお話致して見たいと思ふのであります。

米は兎も角も食物であります、サテ本來其食物とは如何なる物であるかと云ふことを前にお話して然る後米の話を致しませぬと意味が能く徹底しませぬやうですから初に食物の本來の理想目的等を申して然る後に米の話を致さうと考へます。

一體食物と申す物は極く古いところで言ふと、吾々が世の中に生れて來ますと木の實を採て喰ひ或は魚を漁つて喰ひ或は動物を屠つて其儘生で喰ふたものに相違ない所謂生食である、即ち猿や其他の動物が柹の實を採つて喰ひ或は魚を捉つて喰ふのと同じであつたと云ふ事は推定が出來ます、然るに何時の間

にか食物を火に當てゝ食ふと云ふ事が始つた、食物は煮燒して食ふ方が都合が好い、美味いと云ふ事になつて初て火食なるものが出來たのである、即ち煮燒して喰ふと云ふ事は或る時代から起つて來たと云ふことに相違ない、而して遂には現今の如く進歩した料理といふものまでになつたのです、火食の極端なのは支那でありまして、支那人は一から十まで苟も煮燒しない物は決して口にせぬのである、尤も是は其國の風俗習慣等に由つてさう云ふことになつたのかも知れませぬが、一杯の水でも煮沸しない物は喰べない、如何なる結構な御馳走でも生の物は喰べないのが支那人の習慣である、然るに日本初め其他の國々では、必ずさうとは限らない、或は刺身のやうな物或は淺漬の香物とか又西洋食で言へばサラダーと云ふやうに生で喰ふと云ふ事が行はれて居るが、ソコデ火食が更に進んで複雜な調理法が出來た、それ以來人間の食物は天然物其儘に食ふのと、人工を加へて食ふ物がある、所謂人工即ち調理をすることである、然るに調理と云ふことが果して結構な事であるか或は天然の儘で喰ふのが果して惡るいかと云ふ事は、學問上の理想から尺度を取つて觀なければならぬと云ふ事になる、火食必しも理想に適へる物ばかりではない、生で喰ふと宜い物もある、皮を去り骨を取つてそれを調理すると云ふことも未だ必しも全美の法でない。

一體食物の本性から考へて何うすれば宜いかと申しますと、凡そ煮て構はぬ物もあるし或は煮て惡るい物もある。或は消化器の工合の宜しいやうにと云ふ點から種々なる條件がありますが、要するに食物に限らず總て吾々の生活の仕方は五官の欲る其儘に任して置くと云ふとまゝ惡いことに陷り易い、どうもまだ是でもまずい、之でもおいしくないと云ふやうに五官の欲する儘に任せると云ふとは往々にして理想に背くとがある、是は衣食に限らぬ精神上の事でも同しで、自然の欲に任して教育もしないで打棄て置くと云ふ事は隨分惡い結果になる、教育なる一つ

の尺度があつて此方は善いから盛にやるべし、此方は惡いからさうやつてはいかんと云ふことが敎へられて初て立派な人間が出來るのである、或は敎育あり、或は衛生あり、或は科學あつて初めてそれに監督されて行くので人生が立派な理想に適ふことが出來るのである、食物も其通りで、即ち五官の欲するに任して置きますと際限なく惡いことが加はつて來て屢〻是が目的までも違へて食物が却て身體を惡くすると云ふことが出來るのであります。私しは之を惰に溺れ、智に眩んで理を失ふと申して居ります。世が進めば兎角無闇に文明の小悧巧な巧にばかり趨つて行くと云ふと、必ず惡い事が附いて來る、それが

私の今日米食の話をする根本の理窟で、此意味に於て米を調べる必要があると申すのであります。

更に調理と云ふことは何う云ふ事かと云ふに、食物は生の儘で食ふた方が良いか、或は煮燒して食ふた方が宜いか、或は人工が加はるのが宜いか惡いかと云ふことを深く考へなければなりません。第一生で食ふて利益がある場合もある、又生で食ふて宜しからぬ場合もある、例へば傳染病が流行するとき、而も傳染病が食物に交つて口から入る、御承知の虎列刺とか赤痢とか云ふものですと食物は悉く煮燒して取ると云ふことが極めて結構であります、此等の傳染病を豫防する目的には總ての物を必ず煮燒して食ふと云ふことが即ち理想です、然らば總ての物を煮燒して食ふた方がいつでも宜いかと云ふと、必ずしもさうでない、それは何う云ふ事かと申すと食物のあるものは煮燒して却て消化が惡くなります、吾吾が物を食まする、……米を食ひ、野菜を食うてそれが胃の中に入るといろ〳〵な消化液と云ふ藥のやうなものが湧出てさうして寄つて群つて消化し付けて初めて腸から入つて血液となつて體中に送らるゝのである、即ちそれが消化であるが然るに口より中に入つて許りが消化でない、口の外に於ても消化が出來る口の外で行る消化が即ち料理で、口の中、腹の中でやる料理は即ち消化である、其口の外の消化即

ち料理は骨を拔き或は鱗を剝ぎ場合に依つては之を細かく刻むとかする、是が消化の一部分で、腹の中に入つて行くまでに臺所に於て消化するのである、或程度までは口の外で行れる、即ち口の外の料理と腹の中の消化とは同目的である只名が違ふ許りである。

然るに茲に注意すべき一事があります食物にする肉菜の類には天然自然に消化液が交つて居る、何うも自然と云ふものは觀やうに由つては有難い、吾々の祖先は生食しても矢張り結構に世の中を作つて居つたのは偶然でないです。總て柹とか栗とか云ふやうな物にも悉く消化液がある、果物などを未熟いうちに食べると澁いが、それを熟してから食べると天然の消化液の爲に消化されて甘くなるが其證據です。如斯總て食物は自然の消化液を有つて居るのである、ソコデ吾々が煮る燒くと云ふことは百度以上の熱に當てる、或は之を上下から燒いたりお鍋に掛けたりする時分には百度以上である、然るに自然にあるところの消化液なるものは百度の熱に逢ふと碎けて仕舞つて用をなさなくなる、即ち或る果物を同じ位の熟せぬ物を以ちまして一方の物を蒸氣で蒸籠し或は湯で煮て之を同じ所に置くと煮た方の物は何時まで經つても甘くならぬが、一方の煮て居らぬ方は甘くなる、それは消化液が自然と湧いて澱粉を砂糖にして甘くなるのです、例へば臺灣のバナナや其他の果物にそんな試驗を行つて見ると直ぐ解る、其點から云ふと多くは生で食した方が消化し易い、例へば鮪の刺身であるとか鷄卵のやうな物は生の方が消化し易いが燒くと消化すべき働のものが破壞されて仕舞ふ、其他野菜も其通りで彼樣な例は澤山ある、私は山形縣で全國で魚の少い國でありまして、一切祝ひ事をする時分には盛んに餅を食べる、少し多く食べる人は一升餅を食ふと云ふ位で、其餅には必ず後で大根卸しが添へてある、是は消化とか何んとか云ふ理窟を考へた譯でもなく、天然に經驗から敎へられて餅をウント食ふ時には消化液の天然自然にあ

るところの大根の中の消化液を以つて消化させる、それを食べると腹が早く空くと云ふ、斯う云ふ事を何時の間にか覺えたのです、總て生の物は彼樣な效能があるものである、是は自然の物に消化液が含んで居ると云ふお話でございます、それであるから或場合には生食の方が都合の好い事もあり、傳染病の豫防をするには寧ろ煮て食べた方が安心なこともある、是は詰り調理法を研究する人殊に御婦人方に深く御考を願ふ點であります。唯食物が綺麗で美味しいと云ふ方にばかり目的を付けて餘り人工を極端に加へてはいかぬと云ふ事を前置にして續いてお米の事を申します。

本來米と申せば御承知の通り稻の穗の中にある實でありまして、籾殼と云ふ外皮を棄てまして中から出たのは即ち玄米で玄米の薄き皮即ち糠を去つたのが白米であります。(圖を示す)

此圖の周圍に色の付いて居る部分が是が玄米の皮です、此銀皮と云ふものは米を搗きますと粉になつて剝取られる之を吾々は糠と云ふ、然るに此糠の成分と眞中の所の白米の成分とは自ら異つて、眞中の部分は主に澱粉―お米の粉即ち葛のやうな物から出來て居る、然るに周圍の處の銀皮なるものには大切なる窒素分だとか體の血を拵へるに必要な鐵であるとか、骨を肥す場合に必要な燐を含むで居り之等の有要成分は中心にはありません、それですから米と云ふものは玄米と白米と何れが身體に宜しいかと言ふに糠の方が身體の養分に富み、燐、鐵、蛋白質と云ふやうな成分は眞中の白米にはないと云ふことを御記憶を願ひたいのであります。

此成分なるものがどう身體に關係するかと云ふと糠の成分に、吾々の身體に必要な成分が含まれて居り眞中には有要の成分が少ない、其成分の少ない白米を食ふ結果何うなるかと言ふに、學者間にいろ〳〵な說がございますが、日本の脚氣なる病氣は米の銀皮と云ふ必要な部分を食はぬ爲に起ると言つて居る、是は未だ世の中の學者が一致して居りませぬか

ら私も茲では斷言することを避けますが、唯統計上から割出しまして、眞中の白米の部分には有要の成分が缺けて居ると云ふことだけは確かであります。甚しいのは亞米利加の學者などは白米を食ふ爲に癌腫が起るとまで言ふて居る癌腫が白米から起とは輕輕しく信ぜられませぬが、白米を失れ程までに恐ろしい物としてある、要するに米と云ふ物は周圍の皮の部分に立派な養分が含まれて居り、眞中には養になる部分は極く少ないものであると云ふことは異論のないことであります。

偖て是から米の歴史を一通り申上げる、米の歴史に就きましては先づ外國の事は偖て置きまして日本は最も古い神代の時代から米が作られて居つて食ふたに相違ありませぬ、是は歴史上澤山に例證がございます、唯御注意致して置きますのは其當時米は總ての人々が食べたかと云ふに昔の時代に多數の國民は餘り米を食べない、唯食べたのは上の方、即ち上流のお方が召上つたゞけである。其後段々年を經て世が末になるに從ひまして漸次米を食ふ人の數が多くなつて來まして、唯今から二百何年以前享保、元祿と云ふ頃になりまして初めて日本の一部分、就中東京の多くの人が米而も白けた米を食べるやうになつたので、其前には普通人は中々米を食べた譯でなくして稗とか麥とか粟とかさう云ふ物を用ゐて居たのである、唯今のところでも必ずしも日本全國の人が米を食ふて居るかと云ふにさうではない、即ち邊鄙な田舍などに至ると病人にだけお米の御馳走をする、或は祭日や節句位に僅に米を食ふ位な事で、他の一年中は雜穀の稗とか麥とかを食ふて居のである。元來古を知りたければ田舍に行くと解るものでありまして、田舍の片隅に居る者は、昔の吾々の祖先の俤が見える、證據は澤山ありますが一例を申すと德川幕府の慶安頃までは米は百姓が作つて御年貢にお上に差上ぐべきもので、決して百姓銘々の食ふべき物ではないと云ふ習慣であつた、然るに此時代になつて百姓として ポツ／＼米を食ふ者が出て來たの

で、其時の御公儀のお觸書、卽ち今の法律ですが、其掟書を見ますと斯んな事實のあつたかと思ふ位であります。

「百姓は分別もなく末の考もなき者に候故秋になり候へは米雜穀をムザと妻子にも喰はせ候へとも正月二月三月時分の心を持ち食物を大切に仕るへく候に付雜穀專一に候間麥、粟、稗、菜、大根其外何物もて雜穀を多く作り米を多く食ひツブサヌ樣仕るへく候云々」

之で此頃より以來お上の人ばかりでなく百姓までボツ／＼米を食ひつぶすやうになつたと云ふ事がお解りになりますでせう。

然るに世の中が開けて交通も便利になり米の産出も段々增え雜穀も開けて來たので、今度は五官の慾なるもの〻爲に、米に麥を交せて食ふにしても十のものなら米を多くして麥を少なくするやうになつて段段雜穀を交せて食つたものが米ばかり食ふやうになり、其風が滔々と日本全國を吹廻して唯今のところでは随分邊鄙な處でも米を食ふ者が多くあるので、それは此處にあります此表を御覧になると解ります「都(市)鄙(町村)米食者及精白度多寡表入ル」同時に日本全體の人が食ふところの穀物の割合を書いてございます、卽ち穀物の全體を百として其の百の何分が米で其他は補助物卽ち副食である、文久元年には米は四十七であつたのが、段々增加して明治二十四年後は五十三になつた、此趨勢では現今の大正二年になつてはまだ／＼斯んな事ではないのであります、此の割合をいろ／＼な方面から調べますと段々多くなつて來て居る事が明白です。

唯今申上げた都と田舎と比較して米を食ふ割合は何うかと云ふと段々開けて行くに從つて米を食ふ分量が多くなります、詰り都は米を食ふ者が多くて、田舎は米を食ふ人が少ないで雜穀を食ふ人が多いのである、都の人は麥を食ふにしても唯一寸それを道樂的に食つて見ると云ふ位なものである、其割合をいろ／＼な方面で調べる仕方がありますが、一例を申しますると例へば東京市芝區の小學兒童の辨當で調

べたのです、此統計から大體を見ることが出來る、私は東京の或る學校で調べたのであり卽ち百八十二個の辨當で其中に米の飯が百四十一麥飯が三十三、麵麭が十八であつた、其辨當の割合は百中の七十三が米であつた割合になります。然るに田舍はどうであるか或は學校或は兵隊の辨當とか種々な狀態を多くの人が調べた成績を私が取集めて見まして其中の二三の例を申して見ますと百の中長野が七、名古屋は十三、佐渡が二十五、豐筑地方三十、其次が他の九州でも三十、大分が三十七、東京が前の通り七十三斯うなつて居る、東京と長野が兩極端である。斯う云ふ風に田舍と都とは米を食ふ割合の非常に異うと云ふ事がお解りになるだらうと思ひます、それを總括しまして都と田舍卽ち市と町村とに別けて見ますと。

都は百人中四十一人が米の飯で田舍の人は二十一、殆んど半分しかない、此通りに田舍を見ますと米を食ふ者が著しく少くして都の方が多いと云ふ事が之に由つてお解りになるのであります、唯今申上げたのは大體から見て總て都は米を食ふ者が多く、田舍も何うしても繁華になるに從つて米を食ふ人數が多くなると云ふ事だけ申したのであります。

次に玄米に人工を加へると何う衞生上に關係があるかを述べます、人工の加へ方に由つて衞生に大關係を來すのです、是から申上げる事が夫れです。

米に人工を加へるとは何うすることかと云ふに、第一精げること、第二に洗ふ事、第三に炊くことです此人工の加へやうに由つては態々手を懸けて却て米の天然の效力を沒却し意外の禍を招きます。

先づ第一に精白、米を搗き精げること、此精げると云ふ事は何時から覺えたかと申しますと是も神代からあつた樣ですが、歷史に大汝貴命の時分から米を精白すると云ふ事が見えて居る。斯う云ふ神代の時代にも米を精白して皮を剝ぎ卽ち糠を去ると云ふ事は知て居たのである。それから段々年を經まして漸次に米を白くすることが上手になつて來て丁度今から

二百年程前即ち元祿享保の年代になつて盛に奢侈華美の行れた結果、玄米に人工を加へて精げ方が益々上手になつて殆んど極端に達し、それから降つて明治の時代になりまして非常な進歩を加へたのである、それを精白する道具なども今では飛行機を飛ばして空中を翔ける位であるから米を精白げると云ふやうな事は何でもなく精巧な器械に掛けて自由自在に精白し純白雪を欺くやうに出來るやうになつて來た、それで昔から白米があつたといふても昔の白米と今の白米とは雲泥の相異で、今のから較べると昔のは玄米に近いものであつたことは明白です。

以上の事を證據立る爲めに、二三の史的事實を掲げれば、神護景雲の頃に舂米養料の制といふのがあつて、白米が愈々確かに出來た天長年代に水車の發明が有て之で米を舂くことを覺えた。仁明天皇の時になつて稻機が出來た、貞觀年間に京師に白米の値を極めた、之れ民間にも白米を食ふものが現れたことが知れる然し寛弘年間になつても白米は珍らしいものであつた事は和泉式部集に見へる南北朝になつても尾張國に白米がなかつた記事がある。慶長の時代に加藤清正が軍中に令して白米を禁じた之が未だ〳〵武士でも玄米を食つた事が分る。慶安になつても日光に將軍が往つた時白米がなかつたとの事だ。貞享年間に單簡な引き磑があつた。（第一圖）元祿になつて臘扇、唐鍬、等が傳來し新しき引き磑、稻扱器が出て康熙畊織圖といふ本が渡來しました、それから享保の十六年頃です、白米が江戸の民家にあることになつた、それから天明の頃江戸に火災や飢饉があつたので施米をした、其時分に玄米の粥であつた、更に文化天保の頃に至つては飢饉の施粥が白い米になつたのである、其時になつて初て一般に白い米を食ふやうになり貧民までが食ふやうになつたのである。

それから明治の時代になりまして非常な進歩をして、學力は勿論巧に立派な器械を作つて今日の精白げの道具などは實に驚くべき進歩を見て居る。大正

の今日になつては米の精白器械は日々新聞紙にも數ふるに遑ない位澤山に出來、又巧な物も出來て却て米の滋養分なる銀皮までも摩り無くすと云ふ程に至つて居る。そこで吾々が今日まで非常な進歩を以て米の皮を取ることを覺えて今日ではどんな立派な白米でも出來るやうになつたのである、然るに米を精白げるに付て極く粗末に精白げた場合より極く極端に精白げる場合まである、其精白の程度を見ますると中々數十階級の精白方がある、私の試したところよりして假りに十級とし最初玄米を剝いて出來たところの白米を一級とし、それから段々と深く層を剝いて二級三級と進み極く終まで剝ぐと十級の白米が出來る。今度米の形から言うと米の皮即ち銀皮と云ふ部分が十層あるものとし、此一皮剝いたのが一級であつて是が半搗米無砂米位のもので、是より二級三級と十まで剝いたのが十級の極白米が出來るのです是は唯理想を描いたのでありまするが、實際は之以上の階級があります。ところで或る米を持て來まして是は何級の米だかと云ふ事は一寸解らぬ、是には私が一つの方法を用ゐて極めて居る即ち其米を取つて、沃度で染めて其色の著く程度で何級の米であると云ふ事を定めるので、それは私の都合上定めたのであります、唯今の十級を仕上げると十階級の米は層を剝で糠とが取れる、一番糠、二番糠より九番糠、十番糠となります、今一番糠と十番糠と並べて見ると斯う云ふに違ふ、十級に米を白くしますと殆んど米の粉と同じ位に米と粉と殆んど區別の付かない程の糠で、こんな糠があるかと思ふ位である。

そこで唯今のは私が理窟の上から十階級に區別したのです、玆に二つの表がございますが此表に出て凡て世間で米を精白すると云ふ事はどんなものであるかと云ふ事が解るので、東京の現今の米では四等及五等三等二等と一等まである、又大正の今日德川時代の古とにて精白にどんな違ひがあるかゞ別ります。四斗俵の一俵から――一等米で申すと六升四合糠が出る、二等三等は六升、四等五等は五升二合で

此一等米の六升四合も糠を去つたものは極めて白くなるのである。それから此處にありますのは唯今のは十階級でやりましたが實際になると彼様に階級が澤山ある。(圖を示す)「さもみ」又は「かけみ」と云ふて酒を造るやうな米は糠の容量で云ふと一斗の米を精白げると一斗二升の糠が出來る、糠と米と共に二斗二升になる、上白米は百より百の糠が出、中白は八十、下白は四十、現今東京の四五等米は十三の糠が出る、之に反して山形在の相撲村の六十年計りの昔の白米はたつた二しか糠が出なかつたです。一寸此處で注意すべきは酒を造るのは別として食ふ米だけの米で糠を去り精白るのは十階級所でなく百と二との差卽ち五十倍の差がある、少くとも五十の階級があると申される、純白米は卽ち此通りで精白方の階級の澤山あると云ふ事は申上げる事が出來るのであります。

今度は洗方、米を唯搗いて精白げると云ふばかりでなく、それを洗ふ際に於て同じ事に滋養分が無くなるので、米を冷かして置いて水の中に漬けて置と、此必要な米の幾分は水に溶ける性質を有つて居るから態々長く水に冷やかして置けば其必要な成分まで水の中に出て仕舞ふ。それは何れ程異ふかと申すと玆に混砂米一等米を一度にざつと一遍洗つた許りなのと一方は長く水に漬て置て其上臺所で腕力を以てお釜が盛に洗うて水を何遍も取換へたものと此二つを沃度で染めて試すと、一方は多量の有要成分があるけれども、他の方は成分を失つて居るのである、米の洗方に付いては長くなりますから是位で止めて置きまして

次に混砂米の事を少し申ます、神代の時分から米を搗くと云ふ事は知つて居るが米に砂を入れて搗くと云ふことは何時の代から吾々が覺えたかと言ふと唯今から六十年前卽ち嘉永の五年頃に、昔の政府卽ち幕府が米の中に砂を入れて搗くを禁示すると云ふ訓令を出したのを見るともう其前に砂を入れて搗いたものであると云ふ事は分る、それから明治十年頃に

なつて初て盛に砂を入れるやうになつたので、現今になりましては殆んど田舎に行きましても盡く砂を入れて搗くと云ふ事が行はれて居る、砂を入れないと第一時間が大變違ふ、半分よりもう少しの時間で以つてそれを精白げることが出來る、それから升目の方が搗減りが多いのが、時間が短い利益の爲めに算盤の上から砂を入れて搗くと云ふ事がだん〳〵盛になつて來るばかりで、是まで學者の申します、混砂米は良くないと云ふ事は認めて居るが、何故是は惡いかと申すことは不確であつた、私の見る所では砂搗の爲に米の重要の成分を失ふのは第一の害である、大切なる米の成分を砂搗で除いて仕舞ふ、第二には此砂なる物が唯搗く爲に入れるのばかりでなく所謂化粧砂なる物を用ふる、それは升目を殖やし其上美しくも見せると云ふので、あるが何れも衞生上何等裨益するところが無い、化粧砂を使つてそれが爲に米を洗つても完全に除かれない場合にあつて砂の幾分を喰ふ樣になる。之が人身に害を爲す事が信ぜらるゝのである。東京の樣に水道が立派な水であれば硬度が少いから衞生上に害が無いが、水の硬度が二十度以上の水になると之を飲むものが健康上に有害であるとしてある、例之ば臺灣の南の方などの水は硬度が高くて石鹼の利きが惡く皮膚が荒れる程て飲用として適當でない、然るに混砂米は重要の成分を失ふた上に高き硬度の水に含んで居る以上の無機鹽類（硅酸、石灰）を含む其砂が何の位あるかと云ふと、一日に一・五五瓦、是は學問上の理窟で統計を取つて割出したのでありますが、一日砂混米を食ふ人の砂の分量である、衞生上から言うと水が二十度以上の硬度でさえ宜くない、然るに此混砂米を食うて二十度以上の硬度の水を飲んだよりより多くの成分を食ふ事になる、此を以て觀ますと砂混米なる物は何方から言つても益が無いので、重要の成分を失ふて居るのに砂の成分が殘つて我々に害を爲すことは明瞭であります。

先程申した通り米と云ふ物は自己の生命であるの

に、現今のやうな有様では衛生上から觀ましてもどうも其理想に適つて居らぬのである、然らばどうすべきか、唯批評したばかりでは責任が濟まぬ譯である、是非將來之を改良すべく盡力せねばならぬことと考へる。

米と云ふ物は少くとも日本人に取つては命の親である、何とかして之を改良の工風はないか、要するに昔の米に立戻つて精白米を可成食はぬか又は精白米から有要の成分を多く除くことを廢めなければならぬと云ふ事に歸するのである、之が具體的の方法としては第一に雜穀、即ち麥、粟、稗の耕作を奬勵して其供給を餘計にする、百姓又は農政家の努力によりて之を實行する、左すれば雜穀の供給が多くなり價も安くなり自ら雜穀を食ふ人が多くなる、其次には雜穀の需用を奬勵する。どうも世界で米を主食とする民族は半數以上である、然れども日本人のやうな米の食い方をする人種は殆んど見當らない、米の精白を極端にして五官の慾に任して、其進歩したる智識を應用して害があるとも心附かず極りなく精白にし來つた、此米を食ふのは西洋各國では全然日本のやうな食方をする習慣はない、獨逸の如きは十五種類の米の食物が出來て居る、其他の外國では米の中に他の物を交せていろ／＼な巧な調理法が出來て居るが單味にして味を附けず而も米の精白なのを食るのは日本人ばかりです。

寢ても起ても其事ばかり考へて數百年來研究して際限が無く白くしたのは恰度水が不潔だ之を純粹無垢にしやうと苦勞して、蒸餾した水を用ゐると同じ事になつた、然るに蒸餾水は水としては純粹であるがヤガテ不自然の水に衛生上害になることを知らないと同じ事だ。蒸餾水は寧ろ我々の生理に不適當なもので、能く船の中などでは海水は鹽水であるから、蒸餾水を用ゐる、さうすると此蒸餾水の工合の惡いこと夥しい、二週間も三週間も腹工合が惡くつて痛んだりする、さん／＼な目に遭ふ、それ故蒸餾水に炭酸をワザ／＼含ませたりして不純なる自然水と模

造せなければならん。さう云ふ蒸餾水を飲んで悦んで居るのは恰度精白米を食うて喜ぶのと同じで、極端まで我々の科學の智識を應用すると云ふことは、偶々の場合に於て却て害がある、文明も時々は野蠻時代を顧慮しつゝ進まねば行き過ぎる。「本に歸れ」との教訓はコヽだ。印度洋岸などはいろ／＼な方法を以て米に雜穀を混じて用ひて居る、そこで第一に米は雜穀を交せて食ふことを奬勵したい、一體雜穀其儘で昔は食べたのである今も地方抔では其習慣を改めないやうにして欲しい、雜穀を混合した混合食卽ち麥、小豆の御飯などを食ふ其習慣を維持して欲しい、又此麥、粟等の混交食は身體に適當なものであると云ふことを世間に知らせて且つ實行して戴きたい、それから次は麵麭です、先刻の芝區の學校の例を申しますと百中で九人三分八厘までは麵麭であつた、あれなども雜穀に當るものと思ふ、さうして純白な米を食ふことを少なくしたい、米の分量を少くして他の物で補をすると云ふことが必要なのである、して見ると麵麭食が進で來ると云ふのは大變に結構な事で、年々歲々麵麭食をする人が殖えて來る、麵麭の製造を調べて見ると年々麵麭を食ふ人が多くなつて居る、どうか此麵麭を重にするやうにして貰ひたい、それから次には精白の程度に制限が無いのは害が有つて益が無いので、唯見た處の良いと云ふだけで味が良―惡―決して極つたものでない單純なる習慣である白い米が必ず甘味く玄い米は不味いといふのは生理上の原則でもなんでもない酒を旨いといひ不味いといふ人がある通りである。現在臺灣の人が食ふ米などは半搗米で少しばかり搗いてあつても、香味であつて美味しいと云ふ彼等は上白米は味がなくつて不味いと言て上白米食を喜ぶものを疑つて居る、此點から考へて何方から言つても純白の方が利益が少ない。彼の二木謙三君などは玄米の飯を用ゐて御座るさうです、私は半搗米を食うて居りますが、半搗米を十日も食うと腹の調子が良いことは必ず虛言でなく、決して不味いことはない、

それであるからして此精白の程度を際限なく進めることは矯正して貰ひたいと云ふことを、私の世の中の學者、農政家、教育家其他社會有力の方に希望しますが、將來米を搗くには、低い程度に制限を致すことは一種經濟の上からも莫大の利益あることと思ふ。

斯う云ふやうな理想を有つて主食として雜穀、玄米又は半搗米の食物が全國に實行されましたならば、卽ち一家としては家人の榮養を增すことが出來、又國としては國力を富ますと云ふことになりますから本會の皆樣も社會の上流に立て世の中を指導なさるる方々なれば深く此點に御考下され是非之が實行を見る樣に御盡力が願ひたいのであります。大變に長くなりまして失禮を致しました。

叢談

尙美心

根津 [illegible]

美は祕密なる自然法の顯現である、此現象なかりせば、恐らく自然の法則は永久に埋もれて吾人に知らるゝ所なくして終つたであらう、とは獨逸の大詩人ゲーテの語である。

諸惡莫作、衆善奉行の願は恐らく極惡非道の人の心にも潜んで居る。これをこれ道德的天則とは云ふのである。この原則たるや、一切善事の由る所、全世界の努力の本づく所、天地の間に生を享けたる者の識るも識らぬも是が爲に努めつゝある所のものである、之と同じく意力の方面に於ても、人間の精神は絕えず理知の世界に於て無上菩提を成就せんが爲

に、至難の事柄に遭遇しつゝも猶ほ眞理を追求して止まぬのである。

それ人の善を欲し、眞を求むること此の如くであるが、更に吾人人間の胸中には美に對して已むに已まれぬ渴仰の情がある、即ち觀照の世界に於て最高のものを知識して之に達せんとの欲求である。之に由て美の印象の優勝を知るべく、之に由て何物もこれが憧憬に抗し難き所以を解すべきである。然れば醜は、その醜を少なからしめんが爲に美に一致せんと欲し、美は更にその美を完うせんが爲に只美とこれ結ばんとは欲するのである。

美人薄命の諺もあれど、美の意義實に大なるものがある、トピヤス、フォーゲルの曰へるは、『然れば又美は最終の原因、將利益と云ふべく吾人は之に由て始めて創造者たる神を知り得べきなり。——殊に美は人をして各人に愛せられ且快からしめ、人皆好んで美人と交るなり、而かも美に對するの愛は著色にはあらで、天の生せるなり。無上尊たるユピーテル神すら美の前には屈從し給へるものを。——且や愛てふものも、美の慾求たるの他何かあらん。——美は愛の磁石なり、愛は美を望み、之をその太陽と稱す、蓋し愛は美に由て溫めらるればなり』と。——大賢アリストテレースは美を稱して『最良の推薦狀』と云ひ、或ものは『全世界共通の免許狀』と云ひ、シリウスは『美は自らに由て自らを推む』と云ひたるは、白樂天が長恨歌に所謂『天の生せる麗質は自ら棄て難し』の意なるべく、サルストも亦『美人は一大資本を有するものにして富裕なり』と云ふて居る。又フリチのクウインチリヤンは死に當るべき罪を犯しながら、唯その美貌に由て判官を魅して、放免せられたりと傳へられて居る。以て美の威力を證するに足るべきであるが、更にこは又何人もこの有爲なる威力を得んと欲し、之を冀ひ、之を求むる所の胸中已み難き欲求に由て自ら解せらるべきことである。蓋し虛榮心の由て本づく所である。凡そ人として多少の虛榮心のないものはな

い。多少人に優る所あり或はしか自惚る所あれば之に依て人に愛せられ、之に依て人に崇められ、更に人をして驚嘆せしめんと欲するものである。

さて人に就て精神と身體とを區別して考へることが出來るとすれば、從つて人間の優秀なる點に就ても之を精神及び身體の優秀、或は内部的及び外部的の優秀の二つに區別することが出來る筈である。世には二つながら人に並優れた人も稀にはあるが、專ら一方に優れ或は少なくとも他の一方よりも之に於て優る所あるを認むるものは、自然その優れる一方に力を注ぐに至るものである。卽ち可及的これを外に現はして、其の優秀を誇らんとするものである。而して往々他の一方を犧牲に供し、時には其反對の優秀を可及的目立たしめんが爲に故意に他の一方を消殺することもあるものである。

然れば往々學者、美術家等には外貌に無頓著なるものがある。これは全く外部の事に心を關せしむる暇なく、一意專心精神的内部的の事柄に從事する結果又は外を卑しみ内をのみ貴ぶの結果斯の如くなるものもあるが、中には故意に外貌の無頓著を裝ふて學者振り或は美術家振り、以て精神の優秀を衒はんと欲するものも鮮くない、併し是亦要するに人の氣に入らんことを求むるに出るのである。

事情全く之に類し、而かも一層これよりも甚しきは專ら身體的、外部的の長所を有つてゐる人に見る所である。卽ち精神的性質を省ることなく、偏すら外貌をのみ崇拜して、際限もなく自惚れ、恐も及ばざる虛榮虛飾を事とし、延いては下劣、有害にして、厭ふべく排斥すべき手段を採り、從つて不自然、不美に陷るものも決して少なくない、否、甚だ多いのである。

斯の如き極端なる方向は、共にこれ人間の外道なるが故に何方も宜しくない、單に一方に偏するから宜しくないと云ふのみならず、實に己の義務を怠るの罪を免れない、何となれば人各々その天性を養ひ、之を盡し、之を發揮するの義務を有して居る。然れ

ばその身體の特長を保護養成するは、精神の修養向上を圖ることゝ共に、何方も等閑に附することは出來ない譯である。文明の進むにつれて、教育は各個人の身體並に精神各部の性質に亙つて之を養成することに努むるやうになつて來た。古スパルタ人は單に身體の强健にのみ重きを置いた結果、薄弱なる小兒や不具なる小兒は之を棄たことの不都合なると同じく、獨りその外貌にのみ浮身を窶して精神を忘るる如きは眞に不合理、不都合にして嗤ふべきことである。

(以下次號)

冬仕度

醫學士　中村芳助

追々今年も寒冷の候となりました。茲に於て吾々は衛生上如何なる心得を以て之に對すべきかゞ問題となります。或人は南海岸の温泉場に避寒するでありませう。或人は火燵櫓と相撲を取つて暖を取ると云ふでありませう。或人は酒を煖めて寒を忘れると云ふでありませう。孰れも妙案たるに相違ない。併し萬人總て之を以て寒に對する譯には參りません。遠く避寒するを許さぬ事情がある、終日、火燵と親しみ難い職務がある。絶えず酒に浸るを得ぬ人が多いのであります。

寒い、寒いと申しますが、一體寒いと云ふことは、どれだけ吾々の身體に害になるものでありませう。兎も角も寒いと云ふは不快な感じである、感冒、凍傷、甚しきは凍死するにも至りますが、併し必ずしも害のみではありません、適度の寒さは身體並びに精神の刺戟となつて、身體の弛緩を防ぎ精神の鈍麻を制する效能があるのであります。

元來暑い寒いは決して人の普通考へる程人體に害になるものではない、只溫度の急劇なる變化が害になるのであります。然れば攝氏六十八度近くのサハラの沙漠にも居ることが出來、零下七十度の西伯利亞にも生活することが出來る、實に吾人の棲息し得る

溫度（氣溫）の範圍は廣い、即ち最高最低溫度の差大約百三十八九度の間に生活することが出來るのであります、是を以て觀れば溫帶の日本、殊に東京邊では少しも暑いとか寒いとか云ふ理由が無い、東京の平均氣溫は、十四度位のもので、最高三十三度、最低零下五度、此位の溫度の中に居て避暑とか避寒とか云ふことは全く贅澤の沙汰と云はなければなりません、これで小言を云ふては、此の地球上に於て一寸御氣に召すやうな土地を搜すことは困難であらうと思ふ。

避暑とか避寒とか云ふことは、皮の薄ぺらな西洋人の贅澤が輸入されたものであつて、黄金色の日本人が、此の蓬萊島の中に居つて、避暑とか避寒とか騷ぎ廻るのは餘程氣が變になつて居るものとしか思へない。衞生上からは斷じて斯樣な必要は無い筈であります。但し病人及び虛弱者の保養の爲には固より論外である。

次に火燵政策、これも老人や猫などには宜しいとして、若い者には全く無用の長物であります。第一、癖になる、一度火燵に這入つたならば、どうしても是無くては冬は凌げぬやうな氣が致します、併し無ければ決して無くとも凌げぬやうな事はない、一體我邦に於ては暖室法と云ふものは發達しなかつた、僅かに火鉢とか火爐とか火燵とか、二三名の人が手端や足の端を溫むるだけのもので、別に室内に適當の氣溫を作るなどの工夫はなかつたのであります。是は畢竟それ程の必要を感じなかつたからの事である。併し今日の世の中となつて學校、官衙、兵營等の大建物を要し、其内に於ける仕事も整然として秩序あるやうになつて見れば、忽ち火爐や火燵では不都合になつて参りました。どうしても西洋風の進歩した暖室法を採用しなければならなくなつたのであります。若し寒さを厭ふならば是非家屋の改良、衞生的の暖室法を構じなければならぬ。これが出來ましたならば普通寒氣を恐れるやうなことはない、大抵の人は寧ろ冬夜の長きを喜ぶやうになるだらうと

思ひます。由來我邦の人々は、何處までも自然を征服して我意に適するやうに工夫努力することが嫌ひである、萬事間に合はせ主義である。暑ければ蕗の葉を被ぶつて間に合はせる、寒ければタドンの火で鼻尖と手端をあぶつて間に合はせる、決して之が爲に頭を費し身體財産を費して室内に適意の溫度を作るなどの事はしないのであります。是は善い流儀か惡い癖かは一寸解かりませんが、若し寒さを厭ふならば、是非從來の家屋構造竝に暖室法を改良しなければなるまいと思ひます、日本家屋の不都合な點、改良を要する點は澤山ありますが、先づ此の暖室法から改良して行くのも一法であらうと思はれる。さうすれば自然衞生上最も厄介な疊と云ふものも取拂はれるやうになり、マッチ箱式の造作も改めらるるやうにならうと思ひます。暖室法が不完全で冬は室内に居つても寒さを恐れなければならぬなどゝ云ふのは、今日の世に於て餘り情け無い生活法と云はなければなりません。

それから飮食、衣服でありますが、寒冷の候にありては生理上多量の飮食物を攝取しなければならず、衣服も重ねる必要があります。併し熱食し、酒類を貪り、運動に自由を缺く程に重著をするのは宜しくない。最後に一言すべきは、毛皮の帽子及び襟卷等は日本に於ては不必要である、少なくとも東京邊では無用のもので、却てこれが爲に小兒などは害を受くるやうに思はれることであります。

總じて人間の身體は、外界の刺戟に由て活働し、之に抵抗し、之に適應して健康を保ち、強壯になるものでありますから、少しも其刺戟に抵抗して鍛錬する所なく、常に之を避くる工夫のみ致しますと、健康が衰へ、薄弱になつて仕舞ふ、是は決して衞生に適つた方法ではありません。通常個人の衞生と申しますと、兎角病人の養生法と間違へて、健康人が、病人の守るべき攝生法を行ふて居るのは甚だ非衞生と申さなければなりません。それでこれから追々寒くなるにつれて、これに抵抗して身體を鍛錬する心

懸が必要である、卽ち眞に必要だけの衣服を纏ひ、必要だけの食物を取り、冷水を以て皮膚を摩擦し、運動し、更に進んで橇、スケート等の戸外運動を行ふことをお勸め致します。寒を避けるよりも、寒を迎へて是と戰ひ、之を利用して身體精神の强健を計り度いものであります。

心臟の仕事

井上小七

人間と云ふものは妙なもので天文學とか哲學とか云ふ非常に遠いことや、極めて深いことは割合に能く解かるものと見えて、古より發達して居る。然るに最も近く甚だ淺い自分の身體のことに就てはなか〳〵解からぬものと見えて近代まで醫學は迷信に充ち、眞實の事は漸く近頃になつてぼつ〳〵明かになつて來たやうな有樣である。今日と雖、矢張普通吾々は大きな事は言ふが、自分で自分を知らぬことが多い、現に自分の身體が何をして居るかさへ知らぬのである。

吾々の身體を造つて居る一個の細胞に就てさへ研究し盡し兼ねて居るのであるから、複雜に複雜を重ねた組織全體の働に至てはまだ〳〵解からぬ點のあるのは無理からぬことである。精神の宿と稱する腦髓などに就ては餘程解つては來たが、寧ろ解からぬ點が多い。解からねば不思議は霽れないが、解れば又解かつたゞけに人間の身體の巧妙なるに驚ろかざるを得ない。

今その一例として吾々の心臟の働に就て考へて見る。一體心臟は幾許の働をして居るか、心臟と云へば左の乳の所で動悸を搏つて居る大約握拳ほどの大きさの肉の囊で喞筒のやうに血を全身に循らす所の裝置、卽ち一個の器官であるが、これが抑もどの位の仕事をするのであらうか、略ぼこれを計算した人がある。

先づ心臟は一箇の喞筒であると見なして、此の喞筒

は一分間に七十回働く、それで一時間には四千二百回、一日に一萬八百回伸縮をする、これを一年に見積ると何うなるかと云ふと驚く勿れ三千六百七十九萬二千回働くことになる。更に人間の壽命を七十年と見ると、その全生涯の間には此の心臟の働そも幾許と算盤を立てゝ見ると、合計大約二十五億餘回の搏動である、二十五億と口では云ふが數字で並べて見ると二五〇〇〇〇〇〇〇〇、一搏動金壹錢とすると二千五百萬圓程になる。然らば心臟はこの働で以て何れだけの仕事をすることが出來るかと云ふに、心臟の喞筒は一突で以て平均大約百「グラム」の血液を身體に廻はすことが出來る、これから計算して行くと一分間に七「リートル」、一時間に四百二十「リートル」、一日には實に十噸からの血液を突出すことになる。前に述べた如く心臟は大凡その人の握挙位の大さのものである、此の小さな器官が、今云ふた仕事から割合して見ると、毎日四十六噸の重さのものをジリ／＼と一「メートル」の高さまで差擧げるだけの力を出して居る譯である、如何なる剛力の者でもこれには三舍を避けざるを得ない。而かもこの心臟は七十年間ぶつ通しに、夜も日も休みつこなしに極めて規則正しく正直に陰日向なしに働く、それで其の仕事振は全體で二十五萬立方「メートル」と云ふ恐ろしい大量の血液を運輸するのである。又一方から此の働を觀察するに、吾々の身體を廻つて居る所の血管の長さを一繼ぎにして見れば、なか／＼短かくはない、且つ其間には極細い網細工になつて居る所もあつて、其中を血液が通過して、心臟より出て心臟に歸る一循環には非常な抵抗に打勝たなければならぬ、然るに血液がこの一循環をなすに費す所の時間は僅かに二十四秒しかかゝらない、それで一日の間には血液は三千遍も此道を循環る、一年にすれば百五十萬度も循環する、如何に信心の御百度參りも之にはアット云はざるを得まいと思ふ。尤も血液の道は大小多數の血管及び小血管に分れて、その長さも各々異つて居るから、その

全體の道程を定めることは一寸困難であるが、先づ大約平均三「メートル」と假定して——三「メートル」では實際より短いと思ふが——血液が一日に何の位の道程を旅行するかと計算して見ると十「キロメートル」五十餘、一年間に三千九百「キロメートル」、七十年間には二十七萬五千「キロメートル」となる、二十七萬五千「キロメートル」と云へば此の地球をぐるりと六遍廻る程の道程である、何んと驚くべきではあるまいか。

婦人の神經質

醫學士　志田義三

神經質の人と云へば、大體斯樣な人と云ふことは何方も想浮べることがお出來になるだらうと存じますが、私の茲にお話致して見やうと思ひますことも、その所謂神經質のことでありまして、決してその細かしい症狀に就て一々醫學的の解釋を下さうと云ふ譯では御座いません。只普通に神經質と稱するのは何う云ふことを云ふのであるか、何うして神經質になるか、特に婦人に於ては如何なる關係を有つてゐるものか、又如何にして之を豫防すべきかに就いて概略の事を申上げて見やうと思ふのであります。

先づ何をか神經質と云ふや、神經質の本性如何と云ふことでありますが、一言にして答へれば神經系統の機能が減弱したものと云ふて宜しからうと思ひます。而してこれが何んな風に現はれて來るかと申しますと、その神經系統の部分部分に依て、種々樣々に現はれて參るのであります。

實際上の例を取つてお話致しますならば、吾々の感覺器は凡て外界の刺戟を受けて興奮するものでありまして、例へば耳は音響に由て刺戟せられ興奮して一種の感覺が起る、而して此の感覺がその受持の神經、即ちこの場合では聽神經に由て腦の方に傳へられ、それを受附ける腦の一定の部分に於て所謂一種の觀念が起つて參ります。例へば鐘が鳴ると承知す

る。これは決して他の音ではない、半鐘の音であると云ふ明瞭な觀念が起るのであります。これが先づ一段で、次には之に引續いて其他の種々雜多な觀念が湧いて參ります、例へば火事は何處であるか見やうと思ふのであります、これが第二段。次には何うなつて來るかと申しますと、矢張腦の一定部分に於て、筋肉の運動を喚起す所の中樞に興奮が起る、而して此の興奮が手の筋肉に傳はつて窓を排し、脚の筋肉に傳つて物乾臺に登ると云ふことになるのであります。

神經の健全な人に於ては、正しく右三段の道行が行はれる、即ち腦に到る所の神經の興奮、腦に於ける該當神經原素の興奮、それから腦より外に行く所の神經の興奮、この三つの作用が少しも障碍なく秩序正しく行はれるものであります。

所が神經質の人、即ちその神經系統の機能が衰へてゐる人になりますと、この三段の働に各々故障を生じまして、普通の刺戟であつても之を感ずることが非常に激しく、或は觀念を起すにも足らぬと云ふ風に調子が狂つて來る、而して腦の中に起る所の作用が緩慢になつたり、疾速になつたり或は健全の人では同一狀況に於て何とも感せぬ事柄も、特別に强い觀念となつて其間に混じて來るが爲に正當の行程が亂される、例へば不安、恐怖等の情が起ると云ふやうな譯であります。尙ほ筋肉の方に傳へる所の命令が不確實になつて、それが緩慢になつたり或は法外に早過ぎたりするのであります。

斯樣になつて參りますと、兎角その神經器官の働には一種疼痛に近い或は疼痛と同樣の感覺が伴ふて來るものでありますが、此等の事が前に申上げました神經器官の種々の部分に於て色々に現はれて來るのであります。偖て然らば何に由て人は神經質になるかと云ふ問題で御座います。

先づ第一に先天性に、生れつき神經系統が弱く出來て居るか或は生れて後に何かの原因に由て弱くなる。この先天性に神經系統の薄弱なものは、神經系

統が本來勸めるだけのことを十分に勸めることが出來ない、これは生來その子宮が異常に發育の惡いものも同然で、子宮の發育が惡ければ其結果は不妊で神經系が生來薄弱であれば其結果は所謂神經質と云ふたやうな譯合であります。

斯う申しますと神經質の人は直ちに、その原因を先天性の素質に歸する虞がありまするが、これは決してさう早まつてはいけません、何となれば其の神經質は寧ろ後天性の原因に由て、卽ち生來健康な人でも神經質に成り得るやうな原因に由て起つたものを、悉く先天性の素質に由て來れるものとなして、益々其眞因を働かすやうになる虞があるからであります。

吾々は先づ神經と云ふものも、胃だとか肝臟だとか云ふものと同じく一つの器官、一つの臟器であると云ふことを明かに承知して居らなければなりません。胃や肝臟を濫に働かせ無法に仕事を負はせ、又は榮養を十分にしなければ害を受けると同じく神經とても之に由て同樣に害を被むるのであります。

第一の過は、神經の過勞、卽ち神經を過度に刺戟することであつて、その害になることは勿論直ちに過勞と云ふ言葉の意味から分かることで、一般に之を以て神經質の原因と認めて居るのであります。

然るに第二の過ちは、案外度外視されて居るやうに思はれる、卽ち神經が完全な働を爲すには單に休息、保養を要するのみならず、特に又直接の榮養、十分なる榮養液を要することであります。

普通素人の方は、神經と云へば極く細い、見えるか見えないと云ふ程の絲のやうなものと考へて居らるる向が多いやうである、併しこれは間違ひであります。例へば坐骨神經と云ふ神經などは、その幹の所になりますと略ぼ小指の端程の太さがある、又臂の神經で正中神經と云ふものも狀書筆の軸位の太さはあるのであります。

斯樣な太い神經は又それ相應に榮養液を要するのでありまして、これは矢張血液に依て運ばれる。元來

血液は總ての組織を養ふものでありますが、殊に神經や腦の榮養には、十分なる呼吸と十分の食物とが必要なのであります。これで以て過勞竝に榮養不給は、神經系統を衰弱せしめ、男女に拘らず神經質にならしめ得るものであると云ふことは略ぼお解かりになつたらうと存じます。

そこで次には本問題の眼目たる婦人の神經質に特有の原因を探究して見やうと思ひます。過勞であらうと榮養不給であらうと、特に婦人の生活に於て、其の神經系統を弱らし、婦人をして所謂神經質たらしむる所の事柄を考へて見やうと思ふのであります。

（以下次號）

鼻の病（承前）

小寺照二郎

愈〻これより本題に這つてお話を致しますが、先づ順序として鼻の畸形の事から申上げます。

鼻の畸形、即ち鼻の形の不具なるもの、これは既に生れる時から不具のものもあり、段々成長する間に畸形を呈して來るものもあり或は外の方からの原因に由て生れもつかぬ片輪となるものも御座います。

その中の生つきの畸形と致しましては、全く鼻の無いものがある、或は只一部分だけ缺けてゐるものも御座います。それから口より鼻に至るまで眞中の所から割れてゐるものがある、俗に所謂三ッ口、即ち兎脣と云ふものであります。これの一歩進んだものは狼咽と申して、これは口蓋も割れて居りまして、鼻と口と咽頭が廣く一續きになつてゐるものであります。斯樣なものになりますと、鼻の入口の所が非常に廣く、鼻をかむでも粘液を外に出すことが出來ません、而してそれが乾燥致しまして、鼻の壁に堅く塊まり附きます。又一續きになつて居りますから、食物は容易に口から鼻の方にも參りまして、粘膜を刺戟して其處に加答兒を起して來る。尚ほ此の如き破裂があれば勿論普通に發音することが出來ません

から不快な言葉になることは前已に申上げた通りであります。

所が又これとは反對に先天性に鼻の塞がつたものや狹いものが御座います。至つて稀な場合ではありまするが、鼻の軟い部分が癒著して鼻孔の塞つて仕舞つてゐるものもあります、これは大抵胎内に於て病氣に罹つてさうなるのであります。それから又これは稍や屢〻あるのでありますが、口蓋骨から出て居る所の骨板に依て後鼻孔が塞がれて居ることがある、これは一側のことも兩側のことも御座います。斯様な場合に於きましては無論その塞がつてゐる方の鼻は呼吸の用には立ちません。然るに哺乳兒は乳を飲みますときには是非鼻で呼吸しなければなりませんから、斯様に鼻の孔が塞がつて居れば十分に榮養を取ることが出來ません。それ故に一部分の小兒殊に兩側の鼻の塞がつてゐる小兒は、早くその原因を認めて之を除かれなければ、遂に死亡して仕舞ふことになります。

次には鼻中隔の曲つたり歪んだりしてゐるものがあります。これは大抵後に至つて起るものでありますが、併しこれとても遺傳の關係が確かにあるのであります。この鼻中隔の歪曲は、それを組立てゝゐる部分の均等の發育が妨げられて起るのが最も多いやうである。例へば早くから咽頭扁桃腺が大きくなつて鼻呼吸が妨げられた小兒に於て見るごとく鼻の底が高くなつて居るのが屢ある。この場合には、又後に至つて御話いたすで御座いませうが、硬口蓋が往往非常に高く上の方に穹窿して居ります。此の如き鼻中隔が曲たり歪んだりいたして居りますと一方の鼻は狹くなり、一方の鼻は廣くなります、この時には別に呼吸の障碍は感じませんが、往々兩方の鼻が多少狹くなる事があります。この場合には著しく鼻呼吸が妨げられて、延いて種々の惡い結果が起つてまゐります、この事に就てはもう少し後に至つて御話しする事といたしまして、この外に外傷が鼻中隔の歪曲の原因となる事も隨分御座います。

鼻は顏の表面から突き出て居りますので、打つとか、衝き當るとか、物がぶつかるとか云ふ事で怪我をする事が尠くない、その烈しい時には隨分鼻の中の方にも傷の付くことが往々御座います、卽ち鼻の外部の方に於きましては、擦傷、裂傷、軟部の溢血、軟骨或は鼻骨の骨傷などが起ります。この骨傷の場合になりまするとその內側に於きまして、粘膜の下に血が漏れてゝその爲に鼻の孔が狹められます。往々又この暴力の作用が鼻中隔に及んで一方に曲る事が御座います、或は中隔の軟骨が後ろの方に壓しやられる事があり、或は前から後に、或は稀には上から下の方へ破れる事があり、その破れたものが互に壓し合ふやうな場合も御座います。特に鼻中隔の骨傷に於きましては、軟骨と軟部との間に溢血が起つて、血の袋を作ります。且つ通常この場合にはこれが中隔の兩側に出來ますので鼻が非常に狹められるもので御座います。かやうな溢血は自然に吸收することがありますけれども、然し大概その血袋の中に膿を作るところの黴菌が侵入いたしまして、その中に膿を拵へます。この膿は屢々粘膜を破ぶつて、鼻の方に出まするが患者は既に大抵その前に醫者にかゝります。これが若し適當な時によく療治をいたしませんと往々著しく鼻の造作を潰して、いつまでも鼻の通りが惡るくなります。

倚鼻の外傷の稀な結果といたしまして、鼻淚道が位置を變じて淚が絕えずこぼれるやうになることがあります。

若し暴力が鼻骨と前頭骨に作用いたします時には前頭腔と頭蓋腔とを分けて居る所の前頭骨の後壁を破り、或は篩骨を破つて鼻と頭蓋腔とが一續きになる事が御座います。此場合には何時でも鼻から烈しく出血するものであります。又骨の碎けが腦膜及び腦を衝きさして鼻から釀膿菌が頭蓋內に侵入し、其處で腦膜或は腦の危險なる病氣をひき起す事があります。

又顏骨の上に暴力が加つて頭蓋底部が橫に割れて鼻

の所も一緒に壊はれることもありますが、併し此場合には鼻の怪我の如きは第二段のことで命に係るのであります。

（以下次號）

育兒

恩が仇

莊司秋次郎

世の中には所謂アリガタメーワクと云ふことが隨分御座います。これは希臘語でも羅典語でもない、支那文字を借りて書けば難有迷惑とでも書きませうか、併し迷惑なること有り難しと讀んでは意味が反對になりますから矢張アリガタメーワクと致して置きませう。

餘事は措きまして、衛生上から觀たる小兒に對するアリガタメーワクを二三申述べて一般の親々方の御注意を煩はし度いと存じます。

普通人が小兒に對してしてくれる、即ち可愛がつてしてくれる難有いことは澤山ありまするが、その中で特に難有い而して最も迷惑なものは所謂接吻に過ぐるものはありますまい。幸我邦に於ては餘り此の厭ふべき風習が盛でないのは難有いことであります。西洋人は此のキッスでなければ人に對する眞の愛情を表はし得ないやうに心得て居りますが、吾々日本人から見ますと無作法極まつたことのやうに思はれます。併し禮儀作法は國々に依て異りますから、猫のやうに人を舐るのが禮儀とあれば、それは又それで敢て道德上善いの悪いのと云ふべきものではありません。只衛生上から論じますと、確かに宜しくない悪習である、特に小兒に對してキッスをなすは衛生上許すべからざる罪惡である。

小兒は可愛いものであります、特に一二歳の小兒は可愛い者で、小さいながらに人間である、意識を以

て考へもし、感じもする、或は笑ひ或は泣くのであります、如何なる人を見てもこれを信じて如何にも幸福相に微笑むのであります。後には捨兒になるか乞食になるか、如何なる醜女になるか、無男になるか分りませんが、小兒の内は何れも可愛らしくない兒は御座いません。その内でも美しい小兒になりますると兩親は申すに及ばず赤の他人でもいぢらしく思はざるを得ないのであります。昔から盗賊が小兒に見られて何も盗まずに立ち去つたとか、捕まつたとか、改心したとか云ふ話しが日本にも西洋にも御座います通り、小兒の可愛さは又別なものでございます。從つてこれを愛しますに就ては、頭を撫でるとか、頰擦りをするとかさま〴〵の事をいたしますが、日本人でも矢張り小兒には接吻をいたします、而もその接吻たるや西洋人の如き儀式的の輕い接吻ではない、小兒の顏を酸漿かなんぞの樣にブルップルッと大きな音をさせて喜びます。西洋人は勿論頰や口に接吻を致しまして、親戚や知人は人の小兒を愛すると云ふお愛相に小兒に接吻をいたします。併しこれは衞生上から申しますと誠にアリガタメーワクなお愛相である。

そは何故かと申しますと、人の口の内には無數の黴菌が居る、尤も大抵無害の黴菌ではありまするが、其中には分裂菌、腐敗菌、スピロヘーテ、肺炎菌などが混じつて居る。又インフルエンツアとかヂフテリーとか云ふ傳染病に罹つたものは其後暫く經つても口中に此等の黴菌が殘つて居りまして、その本人には無害になつてゐるが、他人、殊に小兒には容易に傳染して盛に發育增殖して危險に陷入れるものであります。

それで、家族にも、近所にも、知人の間にも、左樣な病氣に罹つて居るものもないのに、家の小兒がインフルエンツアとかアンギーナとかヂフテリーに罹つたとか云ふて不思議がる兩親もありまするが、小兒が外出さきで、乳母の背中の上で或は乳母車の中で餘所の人から感染せしめられたことには思及ば

ぬのであります。これは西洋には多數見る所の例であると云ふことであります。

就中幼兒に對して性質の惡いのは結核菌であります。大人は結核菌に對しては可成抵抗力を有つて居る、恐らく毎日結核菌に觸れて居るのでありますが、その割合には結核病に成りません。然るに幼兒は殆ど防禦力がない、そこで若し肺結核に罹つてゐるものが小兒に接吻する――肺結核病者と知られてゐませんでも、肺結核は非常に多いものでありますから、接吻などをする人は皆結核患者の部類と看做しまして――頬であらうと、手であらうと、況んや口に接吻するやうな場合には、結核菌は容易に小兒の口中に入り、次で消化器又は呼吸器の方に侵入致すことになります。

尚ほ塵埃の中に混じて居る所の結核菌は、人體を出でゝ久しく時を經、又日光に曝される等の關係からして、小兒を害する力も弱くなつて居りますけれども、接吻に由ては新鮮な從つて最も毒力の強い結核が直接に小兒に口移しにされるのであります。手や頬ならば差支はあるまいと云ふかも知れませんが、小兒は始終手を口に入れ、又頬は涎に由て容易に口と連絡されます。それから其の結核菌が何處に行くかと申しますと、淋巴の道を通つて腺に行き、其處より淋巴管及び血管を通つて肺に行き、腸に行き或は骨に行くのであります。それから肺癆の前驅たる彼の所謂肺尖カタールと診斷のつくまでには往々數年もかゝることがあります。茲に於て又々親公達は不思議に思はれる、家には結核に罹つたものなどは未だ一名も無い、然るに此の小兒が結核に罹つたとは何うも不思議なことであると怪まれる。然しこれはまだ性質の善い方の場合でありまして、更に恐るべく悲しむべきは、從來良く育つて來た所の小兒が急に元氣がなくなり、疲勞の狀態を呈して、不機嫌になる。而して食慾が無くなり、夜は啼き立て、頭痛を訴へ、遂には眠勝ちとなり、無頓著となり、而かも熱は無い。それから痙攣が起り、二三日或は數

過の後に小兒は死亡する、即ち結核性腦膜炎を起して死ぬる場合であります。

尚ほ接吻に由て感染せらるゝ所の病氣には黴毒と云ふ厭ふべき病氣のあることを忘れてはなりません。幸ひ我邦には接吻に由て結核や黴毒が小兒に傳染さるゝことは少ないとは信じますが、一層用心して何人と雖、小兒に對して接吻することは嚴禁しなければなりません。この愛し方は、小兒に取つてはアリガタメーワク、親に取つては恩が仇と申すべきものであります。

接吻に次で略ぼこれに匹敵する所のアリガタメーワクはハンケチで以て小兒の口や手を拭ひてくれることであります。

人の使用したハンケチに就て行つた細菌學的檢査に依て見ますると、これには實に種々樣々の黴菌が居りまして、中には恐るべき惡性の細菌も混じて居る殊に痰や鼻汁などを拭ふたハンケチは誰でもその不潔なことを知ては居りますが、自分の痰や鼻汁は左程不潔には感ぜぬものと見えまして、小兒の口や手が鉛粉で汚れて居ると、オセッカヒに此の怖るべき、戰慄すべきハンケチを以て拭ひてくれます。

これは先づ沙汰の限りでありますが、縱令外觀上清潔な香水などを振かけた絹ハンケチでも決して無菌とは申されません、況や洋服のポケットの中から引出すハンケチには無數の塵埃無數の黴菌が附著して居ります。黴菌は懷やポケットの中では體の溫みに由て發育し繁殖する、故に一度懷やポケットの中に入れたハンケチ手拭等は不潔のものと云ふて差支がない、少なくとも決して無菌のものではありません。之を以て皹のきれてゐる小兒の軟い口唇や頰を拭ひて黴菌を擦込むことは、確かにこれ亦衞生上小兒の爲にはアリガタメーワク、親から云へば恩が仇であります。

次に小兒に對する衞生上のアリガタメーワクは飮食物を冷してやると稱して口で以てフー／＼吹くことであります。斯樣に吹きますときには勿論口から小

さな液體が飛ぶ、而してそれと共に口内の有ゆる黴菌が吹きかけられる譯であります。若し乳母なり其他の小兒を養ふ人が、何ぞ病氣に罹つてゐる、例へば結核に罹つて居ると致しますと、飲食物に結核菌を吹き混せて小兒に食べさすことになりますから、その小兒の結核に罹るは少しも不思議はないのであります。

尚ほこれに類したことで、小兒を愛し、いたはる積りで衞生上の大仇をするのは、飲食物の冷熱或は味を試みて與へることであります。例へば小兒に牛乳を與へるときに、彼のゴムの吸口から乳を吸ひ試みて、丁度宜い加減だと云ふて與へる。夏は小兒の恐るべき下痢を防ぐ爲に、罎でも吸口でも總て清潔にし、牛乳はソキスレットの消毒器に依て消毒をし、十分に注意を致します。所が小兒に與ふるに先立つて、母なり乳母なりが一度自分の口を以て吸口を吸ふや否や、それには口中より無數の黴菌が移され、直ちに小兒の消化器に入つて繁殖致しますから、前の消毒も清潔も忽ちこれに依て打消されて、何の役にも立たぬことになります。その位ならば寧ろ始から左樣な面倒な手數をかけずに生の牛乳を與へた方が増しである。故に若し乳の温度を試さうと思ふならば、牛乳罎を自分の眼の上に當てゝ見るのが一番宜しい、眼に當てゝ見て心持の快い程の温度が小兒に與へるに適當の温度であります。又味を試むるときには匙に移して味つて見るやうにしなければなりません、勿論その匙で小兒に與へては矢張何にもなりません。

以上の事柄は誠につまらぬ事のやうではありますが、日常目につく所のことで、衞生上確かに馬鹿にならぬことゝ思はれますから、その危險なことだけを申上げて御注意を煩はす次第であります。

呪はれたる兒（其四）

市場鴨村

ア、呪はれたる兒よ、……汝の父も人である汝の母も人である、人は人自ら矜れるが如く世界有ゆるものゝ靈長であらう、けれど又世界有ゆるものゝドン底に落下することがあります、汝の父汝の母それは靈長と矜るの價値はないのであります、以前は不良少年と申せば孰れも貧乏人の子弟の如くに見られて居つたものです、が近來は夫れが反對の現象を呈して居られます、立派な地位に居らるゝ御方の家庭から不良の少年が續出するのは如何にも慨かはしい話ではありませんか、現に警視廳側より觀らるゝ所でも是等痛ましき現象をば家庭の罪に嫁して居らるるやうです、先頃東京日々新聞紙上に藝者論が掲げてありました、上流社會の方々は敢て攀柳折花の風流をお稽古なさる譯でもありますまいが、紳士縉商の交際場裡には兎角に汚がらはしき賣春婦卽ち藝妓といふものが伴はれて居るやうです、女郎全滅論よりは寧ろ藝妓撲滅論の方が社會風紀の刷新に資する所があるかも知れません、夫が藝妓に耽溺して妻を顧みません場合には如何に教育ある婦人にせよ又如何に淑德に富める婦人にせよ、露骨に申さば人は飽くまでも人です、夫の放蕩を快よく感ずるものは天下恐らくは一人もありますまい、妻が此の場合過つて魔の手に捉らわるゝが最期家庭は最早支離滅裂です、かゝる家庭に滿足な子供の出來ぬのは言はずもがなでせう、されど上流の家庭では生活に逐はるるといふ苦勞がありませんから、縱令夫婦仲が不調和でありましても其の兒を棄つるといふことはありません、けれども夫れが其日の生活に困しめらるゝ境涯にあつて、夫が酒を飲み博奕を打ち女郎に狂ふといふ立ち場ではこれが妻たるもの決して默從しては居りません、上流の社會ではどんな衝突が起りましても世間體を憚る所から毆り合をするやうな野蠻的の行爲は絶對にありますまい、が下層社會では夫

婦で一言二言諍いする果てがこの毆り合を現出するのであります、固より彼等には立派な親戚のあらう筈もなく、社會に知られた友達とてもないのです、従つて結婚當時に遡りますれば殆ど野合に等しいといふ狀態に成立したものが多いのであります、合する時が容易でありますから離るゝ時も亦容易であります、彼等社會の喧嘩の根本は孰れも生活難に基因するのでありますから共に生活し行く見込のない以上は長く夫婦の關係を繼續しやうといふ考はありませんのです、喧嘩の結果は屹度離縁話となるのであります、それも男の方が前科數犯であつて世間からの擯斥れもので、又女の方が無籍もので剩へ不器量で到底滿足な家庭に嫁けぬと自覺したものであるなら、所謂破れ鍋に綴ぢ蓋で喧嘩しつゝも雙方離れずに辛抱して居りませう、がそれは先づ例外です、離縁話となりました際子供の一人もありますれば男の方で引取つても厄介であります、さりとて女の方で引取つて見た所で矢張同じことです、されど人間の道筋を脫線した彼等社會はどこまでも强食弱肉的です、イザとなつた場合は男の方から無理にも女の方へ押しつけるのが通例です、況して彼等社會に於て組織せられつゝある家庭の內容と申すものは前述した如く內縁の夫婦でありますから、従て私生兒の屆出になつて居ります、離姻となります曉には勢ひ女の方で引き取らねばならぬハメになるのです、何と申しても女は男より情に於て脆いものです、私生兒でなくとも一時は子供の愛にひかされて引取る氣になるのです、がさて子供まで押しつけられて離姻となつたことをば熟々考へましたならば、其殘念さ口惜さは一通りではありますまい、男を呪ひ兒を呪ふのは女の身としては當然であります、煩悶苦惱して果てが精神に多少異常を來たし前後を顧慮する遑なく面當として我が兒を棄つるのであります、棄てられた赤ん坊こそ迷惑なものです、實例としては先年芝日蔭町にあつたやうに覺えて居ります、それは夫婦喧嘩の結果離姻話となり女の方で一時子供を

引取つて見たものゝ、生活には其日より苦しめられ且つは口惜さの餘り、男の雇はれて居る店先に赤ん坊を棄てたのであります、これは忽ちに發覺して捕はれたのです、されどこの類に屬すべき棄兒の數も決して少數ではないと思はれます、つひ棄兒の動機項目中に溺しましたが最う一つ、いとも可哀想な棄兒があります、それは極めて少數のやうに思はれますが、先天的不具に產れた赤ん坊です、明治三十七年の八月中旬でありました、麴町區役所より生後五個月位棄兒男と記した送付狀と共に赤ん坊が養育院へ送られたことがありました、こざつぱりとした絣の一つ身單衣に包まれて日比谷公園に棄てられてあつたのださうです、翌朝看護婦が其赤ん坊の身體をば仔細に調べますと何ぞ圖らん男の生殖器も備はつて居りますれば女の生殖器も亦立派に備つて居るのではありませんか、驚いた看護婦は直にこれを醫員に申告しました、そこで醫員はこれを醫術上より調べて見ますと、陰陽二つはありますものゝ陽の方は形だけ備つて居るのみで用を爲さぬ其かはり其下にある陰の方が用を爲すのであるから女となすが正當であるとの鑑定で、卽時麴町區役所へ交涉して最初男性として送致されたものをば更に女性と訂正したことがありました、其他足の指の不足のものや、手の指の畸形的なものや、生後十日も經たぬと思ふ兒に大人より大なる齒が上下各四枚ズラリと生て居るものや、眼球の全然でない兒なども時折りは棄兒として送致さるゝことがあります、がこれは前にも申す通り極めて稀であります、極く最近の出來事では本年の八月十八日深川區役所より送致されました生後二十日ばかりを經たと覺しき棄兒でありました、赤のメリンスに包まれてありましたが顏は全然で猿のやうで、お負けに兎脣で、左右の手、左右の足、その五本あるべき指が麁末な木偶坊のやうに一つも切れ目がなく、一つになつて居り、それに爪が又一つなのです、不具も不具大不具でありました、不取敢院の小兒病室に收容して置きましたが約三十日ば

かりで死亡しました、醫局にはこの畸形兒を撮影した寫眞があるさうです、この世にも憐れなる畸形兒を棄てた兩親は其後間もなく淺草象潟警察署で檢擧され只今では東京監獄へ收容されて居るさうです、親の心ではこんな不具兒を抱いて居つては近所隣りの物笑となるばかりではなく、第一我が祖先に對しても心苦しく、縱し育て上げて見た所で後々の役に立つといふ見込のあるでなし結局生涯の厄介物と觀念して棄てるのでありませう、こんな憐れな兒を棄てるといふことは道德上罪に於て一層深いことでありませう、併し又親の身に取つて見てはいふに言へ得ぬ苦痛があるのでせう、嘗て新刑法起稿中にも一部の法律家は畸形兒を殺害するの罪は普通の產兒を殺害するよりは情に於て酌量すべき點があるとの議論があつたやうに記憶して居ります、兎に角畸形兒を棄つるといふことは悲慘事中の悲慘事であります、次は不義の結果其處置に窮して棄てたものに就てお話をいたしませう。

以下數頁は、不義の結果、棄兒の罪を犯すに到る道筋を說かれたるものにて、幾多の實例を擧げ、その恐るべく愼むべき事柄を示されたる頗る有益のものなれども、本誌の讀者の爲には或は餘りに打驚かるゝべき節の多からむことを慮りて、わざと省きつ。讀者これを諒とせられよ。

編者

して見ると今日では人と人とを結びつけつゝある彼の道德なるものが大分弛緩が來て居るといふても差支ないやうです、不義の結果によりて產れたる兒よ僅かばかりの金をつけられて藁の中から赤の他人の手に渡さるゝか、さなくば路傍に棄てらるゝのである、路傍に棄てられたる兒の運命や悲慘も悲慘この上もない人生の薄命兒であります、成人して後の彼の思や如何に、父や何くの鄕に在す、母や何くの里に葬せる、仰いで天に叫び俯して地に泣くのでありませう、棄兒の前途あくまでも兩親の行爲が祟を爲し禍をなすのであります、思へば慘の慘たるものでありませんか。

（以下次號）

家庭衛生

乳を分泌する法

醫學士　竹内薫兵

人妻となつて妊娠し、月滿ちて分娩するまでも苦痛が無いではないが、折角生んだ子供を育てるのに、吾が乳汁が分泌ないとなつたらば、母の手數苦心は一と通りでありません。のみならず子供の身體の爲めにも如何程損であるか判りません。

なあに、親の乳が分泌なければ乳母を置くまでの事、若し乳母が見附からなければ牛乳か山羊の乳で育てるまでの事と高を括る方も隨分ありますが、それこそ飛んでも無い心得違ひで、人の子に牛の子の飲む牛乳などゝ云ふものを飲ます事の不適當であるは勿論、たとひ人間の乳でも生みの親の乳には遙に及ばない。

如何かして乳汁を分泌したい。それにはよい工夫があるのである。

凡そ人間はお產をすれば百人が百人まで乳は必ず分泌るに定まつたものである。多少の差はあらう、又分泌始めの晩い早いはありませう。しかし分泌る事は必ず分泌る。其中に少しの間は分泌て居ても、遂に分泌なくなる事があります。俗に曰ふ「上る乳」であります。

乳が上がるとそれは母親の身體が惡るいからだとか何だとか申まして若い母親は子姑から陰口をきかれる材料が又一つ增すと云ふ樣な事は時々耳にいたします。併し乳の上がる眞の原因は母親の身體に罪があるのではなく却て子供が惡るい場合が多い。子供が惡るいよりも周圍の人々が當の罪人である事の方が一番多いのである。

一體子供を育てるに就いて現今一般の考へ方が間違つてる。子供の食べ物に就いて母乳は一番善いとは

誰しも思つて居りますが、母乳に限ると思ふ人は少い。そのために前申しました通り「牛乳か山羊の乳で育てるまでの事」と高を括る。此考が抑も大きな間違を惹き起こすのである。純粋に學理の方面から云つて牛乳と人乳との差異や優劣は既に御承知の事と思ひますから述べませんが、自分の乳で自分の子供を育てたいと思ふ人には「牛乳でも育つ」と云ふ考はたしかに害になる。

母親に「どうしても妾の乳で育てる」と云ふ決心があり、周圍の人例へば父親や姑なども「此子をは母親の乳で育てる」と云ふ考へがあり、「泣いたゞけでは子供は死なゝい」と云ふ信念がたしかにあれば、乳の上がると云ふ心配のない事は先づ十人が十人受合である。

日本では昔から鯉こくを食べると乳が出ると申します。其外鯉でんぶ、鰹でんぶ、鯛でんぶを汁にして飲んでも乳は出ると云ふ事である。又「乳の出る薬」などゝ云ふものを買つても居ります。西洋には「サナトーゲン」とか「ガルレーガー」とか「アルツトロボン」とか「ソマトーゼ」とかは皆乳の出る薬と、民間では云はれて居る、又綿の種子を喰べると乳が出ると云ふ事から、これから製したものを「ラクダゴール」といふ名を付けて賣り出して居ります。其の外電氣を乳房へかけたり、我が國では「乳揉み」と云ふ專門家を頼んで母親の乳房を揉んで貰ふなどの事をいたします。畢竟これ等の方法は皆、乳の分泌ないのは母親に罪があると思ふから起つて居る。

私は今玆でこれ等の方法の優劣、これ等の藥の利くか利かないかと云ふ事は、云ひたくない。喧嘩を買ふのが主旨ではありませんから。然し、か様な種々な方法だの藥だのを行つたゞけでは乳は決して分泌て來ないと云ふ事だけは、確かに申て置きます。分泌ても出なくても子供に乳を吸はせ、其上斯様な方法や藥を行らなければ、少しも利き目が現はれないと云ふ事であります。

何程分泌る乳でも吸はせなければ間も無く分泌が止

まります。其證據にはよく分泌る乳の母親がお產をして一と月か二た月で小供を亡くして御覧なさい。其當座こそ張り切れる程乳房は張りますが間も無く止まつて終ふではありませんか。男の乳房でさへ、永く吸はして置いたら遂には分泌て來たといふ話、お產後五年十年經つたお婆さんでさへ、お孫さんに乳房を吸はしたら分泌て來たといふ話は珍らしくありません。況して生みの御母樣のお乳房ですもの、出ない事が何でありませう。

何人でもお產後二三週間から二タ月ほどの間に一度は乳の分泌の際立つて減る時が來ます、此時緩いて子供に乳を吸はして居ますと又乳はどん／＼增して來ますが、吸はすのを怠ると乳汁の出は次第に惡るくなつて遂には上がつて、其代り母親の月經が現はれてまゐります、此乳の減る時、「それ乳が上がりかけた」と云ふので牛乳か何か外の物を補充として子供に飮ませますとそれがために乳は却つて益々上がつて終ふのである。

何故上がるかと申ますと、牛乳の方が樂に出るからです。授乳器から子供に吸はせる時、牛乳の出る穴は母親の乳の分泌する排泄管よりも大きいから一寸吸つても直ぐ樂に出ます、難を捨てゝ易に就くは人情です。子供も樂に出る牛乳に親しんで、出惡い母乳の方を吸はなくなるのは見易い理であります。「吸はざれば乳汁は分泌ない」とはどこでも、いつでも應用の出來る眞理で、「吸へば必ず出る」と云ふのは眞理である、母親の乳房からはいくら良く分泌ても吸はなくなれば分泌なくなるのは當然で、而かも子供をして吸はせなくしたのは周圍の人々の不注意から起こつたのであるから、母親の乳の上がるのは、其罪、子供か周圍の人に在るので母親を責めるのは酷も亦甚しいである。

此外子供が乳を吸へなくなる病氣に罹つても、乳は上がります。生來非常に虛弱い子供は二た口や三口は吸つても直ぐにそれを止して仕舞ふものです。殊に月足らずで生れた子供はうまく吸ひません。乳を

飮まそうとしても、直ぐに眠つて終うものです。又子供の口の奥が裂けたり、三つ口の子供も乳を吸ふのは困難である、それから鼻孔の閉塞つてる子供は乳房を口へ含んで乳を吸はうとすると自然呼吸が塞まるやうになりますから、一寸吸ふかと思ふと直ぐ乳房を放して終ひます。又子供の口の内に病氣があつても乳の吸ひ方は惡るくなります。

こんな事で乳はよく分泌るし、子供も吸ひたいに拘はらず、種々な障碍のために吸へない事も隨分あるものですが、どちらにしても、吸はなければ乳は上がると云ふ結果になるのは一つであります。乳が上がりかけたと思ひましたらば、早速子供の吸ひ方に變りは無いかと注意して、其原因を調べ、それを除く樣に心懸けねばなりません。

母親の乳房の乳頭が引つ込み過ぎてると如何にも子供は吸ひ惡くい。しかしそれも初めの僅かの間たけで根氣よく吸はしてさへ置けば、乳頭の形も格恰よくなつて來、子供の方でも吸い馴れてまゐります、一日や二日子供が吸ひ付き惡いからと云つて急いで乳母を雇ふとか外の物を飮ますとか云ふ事をしてはよろしくありません。又其必要もないのである。

乳の上がりかけた時、上がつて終つた時、そんなら如何すればよいか。

一番よい方法は吸ふ力の十分ある他の子供に毎日乳房を吸はす事であります。こうすれば丸つきり分泌なくなつた乳でも一週間か十日で必ず分泌る事受合であります。少し減つた位の乳なれば二三日行れば必ず以前の通りになります。又外の子供でなく自分の子供に吸はしても勿論よろしい。併し吸はせようと思ふならば決して牛乳などを別に與へてはならぬ。何にも與へないで只吸はすのである。一生懸命乳房を附ければ必ず分泌る樣になります。初めの間は思ふ樣に分泌ませんから、子供は疳癪を起こして怒ります、饑餓ので泣きます。母親も周圍の者も「あんなに泣くから、可愛想だから牛乳でも、、、お上げよ」となる、此牛乳でもが大禁物でこゝが我慢の仕どころ

である。子供は二日や三日饑餓思をさしたところで決して死ぬものでないから、只一途に乳房を吸はす事を心懸くべしである。必ず〱分泌て來るものである。

子供には乳房を吸はす一方では母親は滋養になる食物を多く喰べる事は至極宜しい。成るべくは牛乳を澤山飲む事と爲たい。若し牛乳が否な方は普通の湯か薄い番茶を澤山飲むがよろしい、水氣のものを澤山飲めばその分泌を助けますから。

前に述べた乳の出る藥を御用ゐになるもよろしい。又電氣も乳揉みもお試めしになるがよろしい。温かい濕布や冷たい濕布を乳房に當てるもよろしからう。併し忘れてならぬ事は、乳を出さうと思ふ母親は、子供に乳房を吸はすべしと云ふ事である。

學校及家庭に於ける簡易衛生

本篇は校醫吉岡順作氏が、學校職員の衛生思想を喚起せんが爲に、特に印刷に附して之を關係學校職員に配布せられたるものにして、記述簡明、頗る有益のものと思はるゝを以て、其中の一部を茲に掲載し、移して家庭衛生の參考に資す。題は記者の假に命じたるものなり。

學校衛生の實效を擧げ生徒の心身を強剛ならしめんとせば、職員各自の衛生思想を喚起し、之れが振興を圖るの一途にあると信ず。余竊に感ずる所あり、其要項を摘み、簡易學校衛生の一班を記す、幸に座右の備忘となり、以て學齡兒童の健康を保護増進するの一端たらんか、余の光榮之に過ぎざるなり、敢て一言を附す。

希望

一　學齡兒童又は其家庭に傳染性の疾病に罹るものありたる場合には市町村役場より校長に通知し校長

は之を校醫に通知すべし轉歸も又同じ。
二女教員にして分娩後は公然四週間引籠休養せしむることを規程公布するは當然の措置と思考す。

校醫の意見を要するの事項

一常に顔面の蒼白色
原因　榮養不良、慢性、胃腸病、心臟病、腎臟病、十二指腸蟲、日本住血吸蟲病結核性諸病其他

一運動時呼吸困難を訴ふるもの
原因　心臟又は呼吸器に疾患あるもの其他身體に異常あるもの

一下肢に浮腫あるもの
原因　心臟、腎臟、脚氣等主なる疾病なり。

一顔面浮腫の狀態あるもの
原因　腎臟炎の初期其他毒蟲の刺戟頭瘡頭部外傷其他に因す。

一發疹性の皮膚炎あるもの
種類　蕁麻疹、濕疹、水泡疹、水痘膿疱疹等なり

一喀痰に輕微の血液を混入せるもの
原因　喉頭氣管、肺ヂストマ、肺結核等より來る事多し。

一下痢、嘔吐せるもの
原因　胃腸の疾病又は反射的に來ることあり。
吐物不消化又は惡臭なるは胃の疾病にして下痢物黑色又は微量の血液混入は胃疾患又は腸結核赤痢等より來る。

一局所の疼痛を訴ふるもの
原因　僂麻質斯、筋炎、骨膜炎、又は腫瘍の初期に多し。

一鼻聲
原因　軟口蓋、硬口蓋、鼻疾患扁桃腺肥大等より來る。

一吃訥（ドモリ）
原因　横隔膜、胸廓呼吸筋、喉頭筋の痙攣又は鼻咽喉の疾病に因す。

一記憶力、理解力の漸次減少の氣味あるもの

習慣性腦充血、腦神經衰弱の前徵たることあり敎育上注意を要す。

一身體の衰弱せる兒童

原因　榮養不良、結核又は慢性の疾病に起因す時々體重と榮養狀態に注意し過劇の運動を禁ずべし。

一咳嗽、喀痰

原因　喉頭氣管枝、肺肋膜其他心臟病等に疾病あるものに多し。

殊に百日咳は連發的の咳嗽あり肺氣管等の結核は力なきが如き咳嗽あり。

救急處置

一般外傷

一、切創の場合には洗滌薬にて洗ひ不潔物は硼酸又は昇汞ガーゼにて能く拭ひ取り出血時は壓抵止血せしめ然る後昇汞ガーゼを貼り其上に油紙を當て尙普通綿を置き繃帶すべし。

離斷せし切片（皮膚片又は指頭の如きもの）ありたるの場合は兩創面を生理的食鹽水にて（殺菌水にて製すべし生理的食鹽水を製する能はざるの場合には殺菌水にても可なり）洗ひ止血後創面に附著せしめ然る後繃帶すべし（家庭に通知の際其の處置を告ぐるの要あり）

二、挫傷並に打撲傷の場合には二百倍の石炭酸水又は硼酸水の如きものをガーゼ又は脫脂綿に浸し局部に貼し油紙を當て其上に普通綿を置き繃帶し家庭に通知すべし。

三、刺傷の場合出血多量なる時は靜脈又は動脈を傷けたる徵なるを以て壓抵繃帶を施し速に醫師の治療を乞はしむべし然らざれば創面及創圍に沃度丁幾を塗布し尙昇汞ガーゼを置き繃帶すべし刺傷物體針の如きものゝ一片創内に止まるの場合には假りに繃帶し直ちに醫師の治療を要す。

（刺傷は創口小なるも總て醫治を乞はしむべし）

四、擦過傷面輕微の場合には沃度丁幾を塗布し昇汞ガーゼを其上に貼し繃帯すべし傷面大なるか又は不潔物附着せしときは洗滌薬を用ひ能く洗滌しガーゼ、油紙、綿等を貼し繃帯す。

顔面は總て硼酸水を用ゆること安全なり。

一出血

種類　鼻出血、腸胃出血、肺氣管出血、脳出血、子宮出血等なり

處置　一、鼻出血の場合には頭部を少し高くなし安静に臥さしめ局所を冷却せしむべし尚止血せざれば脱脂綿にて適當の栓を製し細き紐をつけて編棒様のものにて入れ得る丈け中に靜かに壓し込尚其上を綿にて栓すべし（硼酸水を濕すごきは插入容易也）

二、喀血の場合には談話を嚴禁し胸部に氷嚢を貼し救急處置として一匙位の食鹽を水にとかし一度に用ひしむべし。

三、其他の出血は専ら安靜を主とし局所に氷嚢を貼し醫師の來るを待つべし。

一火傷

火傷を輕度（潮紅）中等度（水疱）強度（燒痂）とす身體三分の一以上の火傷は生命覺束なし。

第一、輕度の場合にはリスリン又はヲレ油布位を塗布し脱脂綿にて繃帯すべし又硼酸水中にて冷すも可なり。

第二、廣き時は硼酸水の如きものを脱脂綿或はガーゼに浸し之れを貼し假に繃帯をなし醫治を乞ふべし火傷面狹き場合には能く消毒して硼酸ガーゼ又昇汞ガーゼを貼し其上に油紙を置き繃帯すべし若し分泌物が澤山で不潔の場合には取換るも一番下のゼーゼを其儘にして置くこと取換ねばならぬ場合には微溫湯に浸し（浴中にて取るべし化膿又は分泌物多き時は醫治を乞ふべし總てガーゼを用ゆるを可とす）

第三、強度の火傷も小さき火傷は繃帯を施し取換る時は浴中にて靜かに取換繃帯又は時に軟膏を

用ゆることあり。

一凍傷

一、強度の凍傷に罹り身體厥冷、昏睡狀態の場合には患者を冷所に連れ人工呼吸、脈搏等恢復すれば十五度位迄になし葡萄酒、ブランデー類を飲用せしむべし。

二、局所輕度の凍傷は雪又は氷片にて擦り漸次溫度を加ふべし。

三、局所の慢性凍傷（シモヤケ）にはカンフル丁幾又はヲレ油布沃度丁幾の如きものを塗布し繃帶を施し潰瘍狀のものには硼酸ワゼリンの如きものを貼し繃帶すべし。

一溺水者

一、單に氣絶するの場合には鼻穴を筆の毛羽の如きものにて擽する時は呼吸を恢復す尙失氣の場合には人工呼吸を行ふべし。

二、水を吐かしむるには腹部に枕の如きものを入れ高くなし胸と頭を低くして横向となし脇腹を壓すべし。

三、人工呼吸を行ふ場合には體の上部を少しく高くなし仰向に臥させ呼吸法を行ふべし。

（同時布を卷き患者の舌を引き出すを可とす）

一胃痛

原因　食物の過度不適當の飲食物より來る事多し。

處置　胃部に溫罨法を施し嘔氣あるものは嘔吐を催すべし。

（其他應急の處置は校醫と協定すべし）

附記　下腹盲腸部の疼痛又は腹膜炎の疑ひあるの場合には專ら安靜を主となし冷罨法を可とす。

一卒倒

原因　腦貧血又は貧血を惹起する諸因、運動過度、心臟病等なり。

處置　甲、衣服を緩め衛生に適合せる室内に仰臥せしめ頭部は微に低くし稍正氣に復したるの場合は興奮性の飲料又は藥劑を與ふべし。

乙、失神せしものは皮膚粘膜を刺戟し又は顔面胸部に冷水を灑ぎアンモニアを嗅入せしめ尚恢復せざるものは人工呼吸法を施すべし。

丙、卒倒者、失神者等嘔吐するの場合には横に向はしむるを可とす然らざれば嘔物氣管内に入り窒息せしむることあり。

一高熱

原因　急性熱性病より來るもの多し。

處置　頭部、胸部、冷罨法を施し空氣清朗の場所を選び安靜に臥せしめ保護者と校醫に通知すべし。

一熱射病

原因　風なき日光の直射、飲料水缺乏、長途の運動、勞働過度。

處置　樹蔭の如き場所に移し衣類を解き頭部の冷罨法と顔面胸部を冷水にて浸し時に冷氣を送る又は冷水の灌腸法を施すべし。

一瓦斯中毒

原因　瓦斯管栓の不注意、瓦斯管の微孔炭、薪、コークス、の燃燒時發生する酸化炭素

症狀　全身違和、頭痛嘔氣、顔面赤色、呼吸困難

處置　新鮮の空氣輸入、失氣せるものは清朗なる空氣中に人工呼吸を施すべし。

附記　一、瓦斯室内に充つる場合には燈火を携え行くべからず。

一、室内に中毒患者ありたるの場合には室内に入らずして外面より窓を明け又は硝子板を破るべし。

一毒蟲の刺傷

處置　アンモニヤを塗布すべしアンモニヤなき時はアルコール又は食鹽を用ゆべし前者に及ばざるも效あり。

一異物嚥下

一、異物を誤て嚥下し咽喉を塞ぎて窒息せんとし容易に取り出す能はざるの場合には少しく頭を垂れしめ兩方の肩胛間を打劇すべし多くは出づ

ることあり。

一鼻腔内の異物

(豆類、小石、木の實、貨幣、木片、陶器玩具等なり)

處置　甲、單能なる方法は鼻中に紙撚を入れ鼻の粘膜を刺戟し噴嚏せしむ飛びだすことあり。

乙、外より見易き場所にあるものは金屬製の細きものを扛げて異物の後に送り掻き出すべし鋏むことは宜しからず。

附記　喉頭及氣管に異物(硝子玉、貨幣)等の入りたる場合には直ちに醫師の治療を要すべし。

一耳の異物

(豆類、木の實、硝子玉、昆蟲類)

一、外面より見易きものは机に耳をつけしめ机を叩き振動により出すことあり。

又金屬の細きものを扛げて異物の向ふへ送り出すことあり。

二、昆蟲類の入りたる場合には微温湯を入れ耳を塞ぎ置く時には蟲類は死すものなり又耳内を洗滌して出すことあり。

一眼の異物

(塵埃、汽車石炭粉、昆蟲、毛髮、鐵片、石片)等入りたる時は眼を摩擦せざる樣心懸眼瞼を翻轉して其異物を認むれば清潔なる毛筆又は紙、脱脂綿を撚りて硼酸水を濕し吸取るべし時にハンカチーフの隅を濕し拭ひ取るも可なり。

然れども眼の異物は角膜を傷つくる恐れあるを以の專門家の治療を受くこと安全なり。

一止血法

安靜となし出血する局部に清潔なるガーゼ又は脱脂綿の如きものを貼し壓迫繃帶を施し、尙出血止まざれば其上部血管の通路に當り壓迫物を挾みゴム管又は手拭の如きものにて縛るべし。

一石炭酸

一、誤て濃厚石炭酸液を皮膚に著けたるの場合には重炭酸曹達の溶液を用ひ又はアルコール、リ

スリン等にて拭き取るべし急を要するの場合には水油に入るゝも可なり。

一、眼中に入りたる場合には油を用ひて吸收し腐蝕を防ぐべし。

一、胃中に嚥下したるの場合には胃洗滌を第一とす急救處置としては石灰水又は大量の硫酸ナトリユームを服用せしむ急を要するの場合には多量を水を與へ嘔吐せしむべし。

齒齲　齲齒の場合にはケレヲソート又は沃度丁幾を脱脂綿に浸し貼すべし（倘齒科醫の治療を受けしむべし）

咬傷　狂犬樣の咬傷を受けたる場合には姑息的の治療をなすべからず進で狂犬なるや否かを確むべし斯る場合急救處置としては直ちに淸潔に絞りたる橙汁又はクレオリンにて咬傷部を洗ふ橙汁は狂犬毒に最も效あり。

（但し之れにて足れりとなすべからず）

━生石灰

生石灰を眼に入れたるの場合には水にて洗ふべからず熱を起し角膜を傷けることあり。

斯る場合には油を滴入して綿にて拭ひ取り其後を水にて洗ふべし。

━舌並に口唇の創傷

多くは齒と嚙み合又は齒と口唇との衝突にて傷つくることあり。

出血する場合にはガーゼにて壓迫一時止血法を行ひ、含嗽藥を用いて口內を常に淸潔となすべし。

━眼並に眼瞼の創傷

硼酸水をガーゼに浸し（又は一萬倍の昇汞水）壓抵帶を施し醫師の治療を受くべし。

━傳染病患者發生時の處置

一、校長と協議し全校內生徒又は一部生徒の健康診察を行ひ適宜其豫防方法を講ずべきこと。

二、ペスト流行の徵あるの際斃鼠ありたるの場合は直ちに細菌檢査所の檢査を要す。

三、結核性の疑ひある患者は校醫の診斷を受けし

め其症狀明なるものは昇校を禁ずべし。

四、傳染性の皮膚病に對し昇校を禁ずるは勿論なるも其他の皮膚病にして分泌物の惡臭等あるものは一時昇校を禁じ治療を受けしむべし。

五、トラホームの如きも分泌物の著しき場合には昇校を禁止するは勿論流行性結膜炎の兒童は昇校を禁じたし其他疥癬流行性禿頭病流行性皮膚病あるものは全治迄昇校を禁じたし。

消毒方法

一日光消毒

汚染の嫌疑ある物體は日光に直露すべし。

汚染せるものは石炭酸水の如きもの又は熱湯に浸し然る後洗滌し直射光線に露すべし。

室內には分散光線を射入せしむるも效果あり（直射に及ばざること遠し）

一煮沸消毒

沸騰後三十分時間以上煮沸すべし。

煮沸當時五十倍の割合に炭酸曹達を加ふれば消毒確實なり。

一蒸氣消毒

一時間以上攝氏百度以上の溫熱に觸れしむべし。

但し物質中の空氣を驅逐すべき裝置と革製類漆器塗物護謨類膠着物角類は消毒に適せず。

一燒却

單簡確實の方法なり。

一二十倍の石炭酸水（約一本を溫水五升）

溫水一〇〇・〇ニ石炭酸五・〇を加へ製す（時に鹽酸一分を加ふ）

吐瀉物又は傳染性疾病の際手足等の消毒に用ゆ（使用の際振盪すべし）

手足を消毒せし後は必ず清水にて洗ふべし。

吐瀉物には同容の藥液を加へ攪拌し置くべし衣類は藥液を加へ數時間浸し置くべし。

（但し衣類には鹽酸を加へざるものを用ゆ）

一百倍の石炭酸水

（約一本を溫水二斗五升）

水一〇〇・〇石炭酸一・〇を加へ製す（使用の際は振盪すべし）

不潔創傷面の洗滌に用ゆ又普通時に手足の洗滌に用するも可なり。

一二百倍の石炭酸水

（約一本を溫水五斗）

罨法用として挫傷打撲傷等に用ゆ。

一千倍の昇汞水

昇汞一・〇を水九九瓦に溶解し鹽酸一・〇を加へ製す。

尙ほ一見識別し易き目的を以て十萬分一の色素を加へ著色す。

主に　手足消毒洗滌用の目的となす。

禁忌　金屬製飲食器玩具吐瀉物等に適合せず。

一一萬倍の昇汞水不潔傷創又は眼病の洗滌用として用ゆ

一生石灰末

生石灰に少量の水を加ふれば熱を發し崩壊生石灰となる。

用に臨み製すべし。

不潔物、溝渠、芥溜、牀下等の消毒に用ゆ。

消毒用としては少なくも排泄物の容量五十分の一を投じ能く攪拌すべし。

一石灰乳

石灰一分に水九分を徐々に加へ攪拌して製す

（使用時製すべし）

用量石灰末の五倍以上を用ゆべし時に普通石灰を代用するの場合は其の倍量を用ゆべし。

一其他

フォルマリン、格魯兒石灰水、加里石鹼等も消毒用として用ゆることあり。

學生衛生上の心得

1 寢起飲食の時刻を正く守る事

2 間食する事は胃腸の機能を害するの原因となる

3 運動は心身を強練せしむる第一の方法と心得べし

4 寢冷寒冒は、胃其他臓器の機能を不振ならしめ諸病の原因又は誘引となる

（但し甚しき疲勞は諸病の誘引となる）

5 未熟日増の果物菓子物は食すべからず

6 不良不潔の場所にては遊戯すべからず

7 流行病あるの場所には近寄るべからず又一般豫防の心得を要す

8 地方病及十二指腸蟲病は水中に入たる場合又は濕潤の地に作業する場合侵され易し一般の豫防心得を要す

9 運動は努めて乾燥の場所を選定すべし

10 散歩の時汚染したる足袋其他は日光に曝し手足は能く洗滌して校内に入るべし

11 常に身體手足を清潔ならしむべし（手指は諸病の媒介となること多し）

12 清朗なる空氣中の呼吸又は冷水摩擦體操等は身體を強剛ならしむる作用なれば努めて之を行ふ事

13 生水又は氷水の類は傳染病の媒介となること多し

14 長時間の勉學は頭痛又は腦神經衰弱の原因たるものと心得可き事

15 常に姿勢を正しく血行機能を障碍せざる樣心懸可き事

16 毎月一回體重を檢査することは諸病を豫防するの便法と心得べし

17 身體に異常を感じ又は盜汗熱發等の氣味あるものは健康診斷を受くる樣心懸べし

（結核性の疾病を治するは初期の診斷と治療とにあり）

18 寢室は常に新鮮の空氣を流通清潔ならしめ寢具は乾燥せしむべし

19 下痢又は嘔吐せし場合には身體を安靜となし排泄物は一般消毒をなす事

20 腸胃の消化機能不振せし場合には食物に注意すべき事

21 狂者病者等に近寄ざる事、時に傳染又は危險の虞れあり。

質疑



問● 私方女中こと甚しき縮髪にて本人いたく苦勞に致し可哀想に存候まゝ宜しき方法も御座候はゞ御敎示に預り度候。

答● 縮毛は西洋婦人ならば寧ろ美人の一相で、わざ〳〵コテをあてゝ縮らしたり、蠟燭の火で毛の尖を燒てまで縮らす位ですから、見やうに依ては結構なことであらうと思ひますが、自分の氣に合はぬとあれば致方もない譯であります。一體縮髪と云ふものは髪の生え方からして縮れるやうになつて居るものでありますから、これを眞直にすることは甚だ六ヶ敷いのであります。尤も髪の毛の發育が惡く、餘り細い爲に縮れるやうになる場合も御座います。此の場合には髪の根の處を能く按摩し或は冷水摩擦を行つて毛を丈夫にし、平素少し硬い油をつけて引延して髪を結ふより外に仕方はありません。又生え方から捻れて來て居る眞正の縮髪に對しましては、西洋人が眞直な髪を縮らす爲めに用ふる方法を反對に應用する、卽ちコテをあてゝ延ばすのであります。然しこれは餘程加減もので、却て失策することがありますから妄にお勸めは出來ませんけれども、次の方法なれば誰がやつても危險はありません、それは西洋手拭を熱い湯に濕し、それで髪を捲いて五分間程蒸しまして、髪が柔かになつた所で十分引伸して油を塗るのであります。その油には西洋ではバンドリンとかブリヤンチンとか云ふやうなものがありますが、左樣なものでなくとも、ふのりを塗てその乾くのを待つて髪を結ふてもよし、又リチチ油一〇・〇アルコール一〇〇・〇或は安息香酸丁幾、グリセリン五・〇アルコール一〇〇・〇と云ふやうなものに少々アラビヤ護謨を混ぜまして、今申上げたやうに髪を蒸して引伸して之を塗り少し乾き加減になつたときに引きつめるやうにして髪を結ふのであります。

雜報



○濟生會の巡回診療班

濟生會にては、東京市内に五ヶ所の診療所を設け、

何れも往診をなし居れるが、これのみにてはまだ十分なりと云ふを得ず、殊に過般警視廳官制改正のため、東京市内七十四箇の警察署が三十九署となりし結果、施療券を得んとするも警察署の所在地までは餘程の距離あるに至り患者の不便少なからざること、及び警察官の前に出で施療券を受くることを恥づるものゝため、本會直營として醫員一名、看護婦を兼ぬる產婆一名等により組織せる診療班三班を設き、深川、本所兩區、淺草、下谷兩區、小石川、麻布、芝の三區の各所を受持たしめ、以て患者の有無を探し直ちに診療を爲さしむる筈なり、醫員は重に女醫を採用する見込にして之が設備費は五百圓、經常費は七千八百八圓の見込なりといふ。

○飛行機に對する公衆の注意

飛行機に對しては、公衆一般に未だ十分これを了解し居らざるが爲め、甚しく飛行機に接近し、或は不意に飛行場内に進入する等より危險を生ずる場合少からず、今回の特別大演習に際しても飛行機を參加せしめられたるにつき、其筋に於て之に對する左記公衆一般の注意事項を定められたるが、こは平素と雖も將來益々飛行機の盛なるに從ひ一般公衆の心得置くべき事柄なるを以て、こゝに其全文を揭ぐ

大正二年
特別大演習飛行機に對する公衆一般の注意

一、無用の者は飛行場内に立入るべからず
但飛行場は係員に於て地均しを爲し其位置に石灰を撒布して之を標示す

二、飛行機が突然降陸するに際し之を避くる暇なき時は地上に伏臥し次で危害を豫防すること

三、飛行機の近傍に於て喫煙若くは點火すべからず又何れの場合に於ても機體を距る二十米突(約十間)内外に近寄るべからず

四、飛行に際しては拍手喝采其他飛行者を感動せしむべき行爲を爲さゞること

五、飛行場の周圍に於て旗竿杖等を高く揭け又は飛行機の發著に際し突然場内に進入するが如きことは極めて危險なるを以て之を嚴禁す

六、飛行機が不慮の災害に罹りたるを發見せし者は速に

最寄の軍隊若くは地方官衙に通報すること

廣告

○私立大日本婦人衛生會秋季懇親會

私立大日本婦人衛生會に於ては春季の懇親會は毎年三月總會の際に同時に行ふの慣例なれども、本年の總會は猶ほ諒闇中なりしが爲め懇親會は御遠慮申上げ、去る十六日午後一時より麹町區富士見町なる農商務大臣官邸に於て秋季懇親會を擧行せり。今その概況を記さんに、當日は朝來近頃稀なる快晴にて、風も起たず、初冬の日影寒からず心地よきことゝて午前中より準備に忙はしき役員の面々も悦ばしげに立働かれたるが、正午少し過ぐる頃より徒歩に車に三々五々來會者あり、何れも入場口より鮨、菓子等を受取りては南庭の廣場を渡りて奥の休憩所に入り或は花よりも紅なる楓葉の散り散らぬ間を逍遙しつゝ漸次來會者の數増すと共に、流石に廣き庭の面も時ならず色めきて賑ひたり。一方表口の玄關前には供の車馬往かふ中を、暫く來賓のシルクハットも見えて玄關の迎接暇なし、やがて二時と云ふに門衞の合圖に役員一同立出る間もなく一臺の御馬車轔々として門內に進み、左に廻ると見る程に玄關に著御なり、御扉を開き參らするや本會總裁東伏見宮妃殿下には宮岡御用係を隨へさせられ、いと靜やかに降立せ玉ひ副會長濱尾男爵夫人始め迎へ參らせたる一同に御會釋あり、山本農商務大臣夫人の御先導にて直ちに階上の御休憩室に入らせらる。役員銘々の拜謁終はるや濱尾副會長御先導申上げ、中庭より式場なる奥の日本館に移らせられ、會員一同最敬禮の間に御著席あらせらる。席定まるや、本會書記係莊司秋次郎氏起つて開會を宣し、併せて當日懇親會の次第を陳べ、次で副會長の挨拶あり。それより直ちに餘興に移りて、細川風谷の講談「正直久助」の一席、頗る來會者の意に適ひたるものゝ如く、殿下にも始終を聞し召され、右終つて再び本館の庭面に向へる階下の休憩室に成らせられ、庭の中央なる芝

生に陣取れる小正一が手品數番を御覽せらる。それより會員各自に茶菓を喫しつゝ歡談に時を移し、冬の日影の短くて午後四時には　殿下御歸邸を仰出され、一同奉送の上、御機嫌いと麗はしく御馬車の門を出させ玉ふを拜して、各自散會せるは日も暮れ方に近かりき

因に本日の來會者は約二百餘名にして、來賓の中には本會の講師たる醫學博士吳秀三、同林春雄、ドクトル富士川游氏等も見えたり

懇親會寄附會

一金五圓也　濱尾作子
一金五圓也　岩下ゆか子
一金參圓也　羽田三緒子

○本會入會者

○丹波貞子紹介
●日本橋區本町三ノ七　通常會員　圓城さみ子

○井澤ろく子紹介
●深川區福住町四　通常會員　篠田くま子

○勅使河原君惠子紹介
●長野市大門町　特別會員　塚田千代子
●長野市西長野町中學校前　特別會員　橋本花子
●長野市田所町　特別會員　宮下やえ子
●長野市城山　特別會員　宮坂よしゑ子
●長野市榮町　特別會員　牧野よし子
●長野市公園　通常會員　馬場ゑい子

○木村俊秀氏紹介
●赤坂區靈南坂町十七　特別會員　下條康子
●麴町區飯田町五ノ廿四　通常會員　丸すま子

○事務所申込
●牛込區津久戸町十五　通常會員　島崎愈子

○改名

●牛込區　舊すみ　青木すゞ子

○轉居

●本所區横網町二ノ九へ　麻生たけ子
●長野市榮町牧野氏方へ　勅使河原君惠子
●岡山市楠屋町三九、龜岡德太郎方へ　栗原きみ子
●佐賀縣佐賀郡嘉瀬村有重へ　水町はま子
●麴町區中六番町二四へ　萩原淳子
●臺灣溪洲庄林本源製糖場へ　河野みき子
●府下高田村一六四六へ　石川さわ子
●赤坂區青山北町四大島邸内へ　内山訓子
●本鄉區湯島六ノ七へ　玉塚豐子
●茨城縣鹿島村字中へ　布施正順

前髪心の覇王 美人印ヘーヤロール

弊店製造の特許ヘーヤロールは原料を遠く濠洲に仰ぎ新歸朝者美容術界の明星たる岡崎エン子女史が母國への土産として持ち來りしものに大改良を加へ衛生と經濟とを兼備したる逸品なる事貴婦人界既に定評あり

ヘーヤロール前髪心壹個の目方

壹尺中	貳匁四分
壹尺貳寸大	三匁四分
壹尺五寸極大	五匁五分



私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んをいと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつばら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尊て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの、如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一同集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演説談話を乞ひ互に相研究し倘之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅一年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を研究し衛生上の智識を開發せしめ以て社會全般の幸福を増進するにあり

●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く

●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得

●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手數料未に許なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし

●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす　終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上　通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす

●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを認みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし

●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得

●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず

●第九條　本會に推薦員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす

●第十條　本會に左の役員を置く　會長一名　副會長一名　幹事七名　評議員三十名、書記若干名

●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託するとあるべし

●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄會務を掌る　幹事の分課を設け第一會計　第二編輯出版　第三庶務とす

●第十三條　臨時指名委員の件

●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す

●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す

●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす例會は八九月を除くの外每月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし

●第十七條　每會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして開食聽講せしむるものとす

●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽さしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）

●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず

●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと

●第廿一條　每年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし

●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす

●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす

●第廿四條　會計は一ヶ年每に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會

●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得

●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に掲皆すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす

●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得

●第廿八條　本會の雜誌は支會に同送すべきを以て其質說を支會より本會に送付すべし　支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ

●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし

●雜件

第三十條　本會は每月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし

●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を附之寄贈者の姓名及品目を簿册に登錄し倘本會雜誌を以て報告すべし

●第卅二條　會費金は受領證を交付すべし但し地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送發として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）

●第卅三條　會費は東京府下に限り每月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし

●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麹町區富士見町二丁目廿二番地
私立大日本婦人衛生會

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子
同 岡田德子
同 山本多穗子
同 松平芳子
評議員 石川貞子
同 濱田捨子
同 服部繁子
同 四外子
同 緒方悅子
同 小川孝子
同 片山龜子
同 丹波貞子
同 田村きよ子
同 男爵夫人 南部限子
同 山口貞子
同 古市幸子
同 岸澄子
同 三宅藤子
同 宮下咲子

同 羽田三緒子
同 高木鍈子
同 三浦敏子
同 岩下ゆか子
同 長谷川仲子
同 仁禮壽賀子
同 土肥多越子
同 岡山とし子
同 男爵夫人 加藤鈴子
同 吉武輝枝子
同 高橋孝子
同 鶴原誠子
同 中濱芳子
同 子爵夫人 松井正子
同 伯爵夫人 阿部篤子
同 菊池粂子
同 宮本樂子
同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一册 定價金貳拾錢 郵税壹錢
三册（三ケ月分） 前金郵税共 金四拾五錢
十二册（一ケ年分） 前金郵税共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢
○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ケ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正二年十一月十七日印刷
大正二年十一月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區根津西須賀町九番地 荘司秋次郎
印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 今井甚太郎
印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本郷區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店